

Las Cuatro Nobles Verdades

Venerable Ajahn Sumedho







Las Cuatro Nobles Verdades

Venerable Ajahn Sumedho



DISTRIBUCIÓN GRATUITA





LAS CUATRO NOBLES VERDADES
Venerable Ajahn Sumedho

Traducido: Dhammajose, Pablo Catalán y Hugo Vega
Revisado: Sister Manita, Juan Serrano y Mario Carrillo
www.dhammasati.org

Amaravati Publications
Amaravati Buddhist Monastery
Great Gaddesden
Hemel Hempstead
Hertfordshire HPI 3BZ
England

www.amaravati.org

ISBN 978-1-870205-97-9

Fotografía de la portada: Chinch Gryniewicz
Tipografía y diseño: Nicholas Halliday

Si usted está interesado en la traducción de este texto en otro idioma, por favor contacte con nosotros en publications@amaravati.org











Índice















Un Puñado de Hojas

El Venerable vivía entonces en un bosque de árboles simsapa en Kosambi. Tomó un puñado de hojas en sus manos y preguntó a los bhikkhus, ¿Qué opináis, bhikkhus? ¿Qué son más? ¿Las hojas que he cogido o las de los árboles del bosque?

Las hojas que el Venerable ha cogido son pocas, Señor; las del bosque son muchas más.

Al igual, bhikkhus, lo que he realizado mediante el conocimiento directo es mucho más; lo que os he enseñado es poco. ¿Por qué no os lo he enseñado? Porque no es de ningún beneficio ni ayuda para progresar en la Vida Santa. No llevan a la serenidad, al cese, a la calma, al conocimiento, a la Iluminación, al Nibbana. Esta es la razón por la cual no os lo he enseñado.

¿Y qué es lo que os he enseñado? Os he enseñado: esto es sufrimiento; esto la causa del sufrimiento; este es el cese del sufrimiento; este es el camino que lleva al cese del sufrimiento.



¿Por qué os lo he enseñado? Porque trae beneficio, ayuda a progresar en la vida santa y lleva a la liberación de las pasiones, a la disolución, al cese, a la calma, al conocimiento directo, a la iluminación, al Nibbana.

Bhikkhus, dejar que vuestra tarea sea esta: Esto es sufrimiento, Esto es el origen del sufrimiento, Esto es el cese del sufrimiento, Esto el camino que lleva al cese del sufrimiento.

(Samyutta Nikaya, LVI)





Prefacio

Este libro fue recopilado y editado a partir de charlas ofrecidas por el Venerable Ajahn Sumedho sobre la enseñanza central de Buda: que la infelicidad de la humanidad puede ser superada a través de medios espirituales.

La enseñanza fue trasmitida por medio de las Cuatro Nobles Verdades, expuesta por primera vez en el año 528 a.c. en el parque de los venados en Sarnath, cerca de Varanasi y mantenida viva en el mundo budista desde entonces.

El Venerable Ajahn Sumedho es un *bhikkhu* [monje mendicante] de la tradición theravada del budismo. Fue ordenado en Tailandia en 1966 donde recibió instrucción durante 10 años. Fue Abad del Monasterio budista Amaravati hasta 2010 y ha sido y es maestro y guía espiritual de muchos *bhikkhus*, monjas budistas y laicos.

Este libro ha sido editado gracias al esfuerzo voluntario de muchas personas para el beneficio de todos.



Nota sobre el texto

La primera exposición de las Cuatro Nobles Verdades fue el discurso [*Sutta*] llamado *Dhammacakkappavattana*, literalmente 'el discurso que pone en movimiento la rueda de la enseñanza'. Se citan extractos del mismo al comienzo de cada capítulo describiendo las Cuatro Nobles Verdades. La referencia citada es la sección de los libros de las escrituras donde puede encontrarse este discurso. Sin embargo, el tema de las Cuatro Nobles Verdades aparece varias veces, por ejemplo en el comienzo de la introducción.






Introducción

Que tanto vosotros como yo hayamos tenido que viajar y caminar penosamente este largo camino se debe al hecho de ser ignorantes, de no haber descubierto, de no haber penetrado las Cuatro Nobles Verdades. ¿Qué cuatro?

Son estas: la Noble Verdad del sufrimiento, la Noble Verdad del origen del sufrimiento, la Noble Verdad del cese del sufrimiento y la Noble Verdad del camino que lleva al cese del sufrimiento.

Dīgha Nikāya, Sutta 16

El *Dhammacakkappavattana Sutta*, la enseñanza de Buda sobre las Cuatro Nobles Verdades, ha sido la principal referencia que he utilizado en mi práctica a lo largo de los años. Es la enseñanza que utilizábamos en nuestro monasterio en Tailandia. La escuela del budismo theravada considera a este *sutta* como la quintaesencia de la enseñanza de Buda. Este *sutta* contiene todo lo necesario para comprender el *Dhamma* y para obtener la Iluminación.



Aunque el *Dhammacakkappavattana Sutta* se considera como el primer sermón que dio Buda después de su Iluminación, me gusta pensar que su primer sermón fue el que dio al encontrarse con un asceta en su camino hacia Varanasi. Tras su Iluminación en Bodhi Gaya, Buda pensó: esta Realización es tan sutil. Probablemente no pueda transmitir con palabras lo que he descubierto, así que no lo enseñaré. Me sentaré bajo el árbol Bodhi por el resto de mi vida.

Para mi esta idea es muy tentadora, simplemente irse y vivir solo sin tener que tratar con los problemas de la sociedad. Sin embargo, mientras Buda estaba pensando de este modo, Brahma Sahampati, la deidad creadora en el hinduismo, se acercó a Buda y le convenció para que fuera a enseñar. Brahma Sahampati persuadió a Buda de que había seres que tenían pocas nubes en los ojos. Así que las enseñanzas de Buda tuvieron como objetivo enseñar a aquellos con pocas nubes en los ojos. Estoy seguro de que no pensó que se convertiría en un movimiento popular de masas.





Tras la visita de Brahma Sahampati, Buda iba de camino a Varanasi cuando se encontró con un asceta quien quedó impresionado por su apariencia radiante. El asceta preguntó: ¿qué es lo que has descubierto? Y Buda respondió: soy el perfectamente Iluminado, el *Arahant*, el Buda.

Me gusta considerar este como su primer sermón. Fue un fracaso porque el hombre que escuchaba pensó que Buda se estaba sobrestimando. Si alguien nos dijera estas palabras, pienso que reaccionaríamos igual. ¿Qué haríais si os dijera: soy el perfectamente Iluminado?





En realidad, la afirmación de Buda fue una enseñanza muy acertada y precisa. Era la enseñanza perfecta; pero la gente no pudo comprenderla. Tendemos a creer que proviene de un ego porque lo interpretamos todo a partir del ego. 'Soy el perfectamente Iluminado' puede sonar como una afirmación egotista pero...., ¿no es en realidad puramente trascendente? Esa afirmación: 'soy el Buda, el perfectamente Iluminado' es interesante contemplarla porque conecta el uso de 'yo soy' con logros o comprensiones superlativas. En todo caso, el resultado de la primera enseñanza de Buda fue que el oyente no pudo comprenderla y se fue.

* * *

Más tarde, Buda encontró a sus viejos compañeros en el bosque de los Ciervos de Varanasi. Los cinco estaban sinceramente dedicados al ascetismo estricto. Se habían desilusionado con Buda anteriormente porque creían que había dejado de ser sincero en su práctica. Antes de la Iluminación, Buda comprendió que el ascetismo estricto no conducía de ninguna manera hacia un estado iluminado y dejó de practicar de aquella forma. Los cinco amigos pensaron que se lo estaba tomando a la ligera. Quizás, le vieron comer arroz con leche, lo que se podría comparar hoy en día a comer helados. Si eres un asceta y ves a un monje comer helado podrías perder tu fe en él.

Cuando se encontraron de nuevo con Buda tiempo después, los cinco pensaron, 'ya sabemos como es él'. Pero a medida que se acercaba, todos sintieron que había algo especial en Buda. Permanecieron de pie para hacerle un





lugar donde sentarse y Buda ofreció su sermón sobre las Cuatro Nobles Verdades.

Esta vez en lugar de decir 'soy el Iluminado', dijo: 'hay sufrimiento. Hay un origen del sufrimiento. Hay un cese del sufrimiento. Hay un camino que lleva al cese del sufrimiento'. Presentada de este modo su enseñanza no necesita aceptación o negación. Si hubiera dicho: 'soy el totalmente iluminado', estaríamos forzados a estar de acuerdo o a oponernos, simplemente desconcertados. No hubiéramos sabido muy bien cómo ver esa afirmación. Sin embargo, diciendo: 'hay sufrimiento. Hay un origen del sufrimiento. Hay un cese del sufrimiento. Hay un camino para salir del sufrimiento', ofreció algo para la reflexión: '¿qué quieres decir con esto? ¿Qué quieres decir con sufrimiento, su origen, su cese y el camino?'





Así que empezamos a contemplarlo, a pensar en ello. Con la afirmación: 'soy el totalmente iluminado', simplemente podríamos discutir sobre ello. Si hubiera dicho: 'soy el totalmente Iluminado', simplemente discutiríamos sobre ello. '¿Realmente está Iluminado?' 'No lo creo'. Sólo discutiríamos, pues no estamos preparados para una enseñanza tan directa. Obviamente, el primer discurso de Buda fue para alguien con demasiado polvo en los ojos y fracasó. Así que en esta segunda ocasión ofreció la enseñanza de las Cuatro Nobles Verdades.

* * *

Las Cuatro Nobles Verdades son: hay sufrimiento, hay una causa u origen del sufrimiento, hay un fin del



sufrimiento, y hay un sendero para salir del sufrimiento que es el Noble Óctuple Sendero. Cada una de estas Verdades tiene tres aspectos con un total de doce conocimientos directos. En la escuela *theravada*, un *Arahant*, una persona que se ha perfeccionado es alguien que ha visto claramente las Cuatro Nobles Verdades con sus tres aspectos y sus doce conocimientos directos. '*Arahant*' significa un ser humano que comprende la Verdad; se aplica principalmente a la enseñanza de las Cuatro Nobles Verdades.

En la Primera Noble Verdad, 'hay sufrimiento' es el primer conocimiento directo. ¿Cuál es este conocimiento? No necesitamos convertirlo en algo grandioso; es tan sólo reconocer: 'hay sufrimiento'. Este es un conocimiento directo, básico. La persona ignorante dice: 'estoy sufriendo, no quiero sufrir. Medito y voy a retiros para salir del sufrimiento, pero aún así sufro y no quiero sufrir.... ¿Cómo puedo salir del sufrimiento? ¿Qué puedo hacer para librarme de él? Pero esa no es la Primera Noble Verdad. No es: 'yo estoy sufriendo y quiero terminar con esto'. El conocimiento directo es: 'hay sufrimiento'.




Observando el dolor o la angustia que sientes, no desde la perspectiva 'es mío' sino contemplando; 'hay sufrimiento, esto es *dukkha*', desde la posición contemplativa de 'Buda viendo el *Dhamma*'. Esta claridad perfecta es simplemente el reconocimiento de este sufrimiento, sin hacerlo personal. Este reconocimiento es un conocimiento directo importante. Observar la angustia mental o el dolor físico y verlo como sufrimiento más que como una desgracia personal - simplemente verlo como sufrimiento y no reaccionar ante ello del modo habitual.



El segundo conocimiento directo de la Primera Noble Verdad es: 'El sufrimiento debe ser comprendido'. El segundo conocimiento de cada Noble Verdad contiene la palabra 'debe'. *Dukkha* se debe comprender, no tan solo intentar deshacerse de él.

La palabra 'comprender' es bastante común pero en pali 'comprender' significa aceptar realmente el sufrimiento, abrazarlo en lugar de reaccionar ante él. Con cualquier forma de sufrimiento, físico o mental normalmente reaccionamos, pero con la comprensión podemos observarlo directamente; aceptarlo realmente, sostenerlo realmente y abrazarlo. Así que este es el segundo aspecto, 'debemos comprender el sufrimiento'.

El tercer aspecto de la Primera Noble Verdad es 'el sufrimiento ha sido comprendido'. Cuando realmente has practicado con el sufrimiento, observándolo, aceptándolo, conociéndolo y dejándolo como es, entonces 'has comprendido el sufrimiento': este es el tercer aspecto, '*dukkha* ha sido comprendido'. Estos son los tres aspectos de la Primera Noble Verdad: 'hay *dukkha*', '*dukkha* debe ser comprendido',

'*dukkha* ha sido comprendido'.

* * *

Este es el patrón para cada una de las Nobles Verdades: la afirmación, la prescripción y el resultado de haber practicado. También se puede ver en las palabras pali *pariyatti*, *patipatti*, y *pativedha*. *Pariyatti* es la afirmación,



'hay sufrimiento'. *Patipatti* es practicar con él; y *pativedha* es el resultado de la práctica. Esto es lo que llamamos un modelo contemplativo. Estás desarrollando tu mente de un modo contemplativo. Una mente de Buda es una mente contemplativa que ve las cosas tal como son.

Utilizamos estas Cuatro Nobles Verdades para nuestro desarrollo. Las aplicamos a las cosas corrientes de nuestras vidas, a los apegos y obsesiones de la mente. Con estas Verdades podemos investigar nuestros apegos y obsesiones y tener conocimiento directo. A través de la Tercera Noble Verdad podemos comprender el cese, el fin del sufrimiento y practicar el Noble Óctuple Sendero hasta la Realización. Cuando el Noble Óctuple Sendero ha sido plenamente desarrollado, significa que eres un *Arahant*; que lo has logrado. Aunque esto suene complicado -cuatro verdades, tres aspectos, doce conocimientos directos- es bastante simple. Es una herramienta que podemos utilizar, que nos ayuda a comprender el sufrimiento y el no-sufrimiento.




Dentro del mundo budista ya no son muchos los que utilizan las Cuatro Nobles Verdades, incluso en Tailandia. La gente dice: 'sí, las Cuatro Nobles Verdades - cosas de principiante'. Puede que utilicen toda clase de técnicas *vipassana* y se vuelvan completamente obsesionados con los 16 niveles, sin ni siquiera comprender las Cuatro Nobles Verdades. Me resulta bastante sorprendente que en el mundo budista la enseñanza realmente profunda haya sido desechada como budismo primitivo: 'es para niños, para principiantes. El curso avanzado es...' Acuden a teorías e ideas complicadas, olvidando la enseñanza más profunda.



Las Cuatro Nobles Verdades son una contemplación para toda la vida. El asunto no es comprenderlas, comprender los tres aspectos y los doce niveles, volverse un *Arahant* durante un retiro y después pasar a algo mas avanzado. Las Cuatro Nobles Verdades no son así de fáciles. Requieren una continua actitud de vigilancia y proveen el contexto para toda una vida de observación.







La Primera Noble Verdad

¿Cuál es la Noble Verdad del sufrimiento? Nacer es sufrimiento, envejecer es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, la separación de los que amamos es sufrimiento, no conseguir lo que queremos es sufrimiento. En resumen, las cinco categorías afectadas por el apego son sufrimiento.

Esta es la Noble Verdad del sufrimiento; tal fue la visión, el conocimiento directo, la sabiduría, la luz que surgió en mí sobre las cosas no oídas antes.

Esta Noble Verdad debe ser penetrada por la plena comprensión del sufrimiento; tal fue la visión; el conocimiento directo; la sabiduría y la luz que surgieron en mí sobre las cosas no oídas antes.

Esta Noble Verdad ha sido penetrada por la completa comprensión del sufrimiento; tal fue la visión; el conocimiento directo; la sabiduría y la luz que surgieron en mí sobre las cosas no oídas antes.

(Samyutta Nikaya, lv ,11)





La Primera Noble Verdad con sus tres aspectos es: 'hay sufrimiento, *dukkha*. *Dukkha* debe ser comprendido. *Dukkha* ha sido comprendido'.

Esta es una enseñanza muy práctica porque está expresada en una fórmula simple que es fácil de recordar y también se aplica a todo lo que posiblemente puedas experimentar, hacer o pensar respecto al pasado, presente y futuro.

Sufrimiento o *dukkha* es el lazo común que todos compartimos. Todo el mundo en todos lugares sufre. Los seres humanos sufrieron en el pasado, en la antigua India; sufren en la moderna Gran Bretaña; y en el futuro los seres humanos también sufrirán.... ¿Qué tenemos en común con la reina Isabel? Que sufrimos. Con una prostituta de *Charing Cross*, ¿qué tenemos en común? El sufrimiento. Incluye todos los niveles, desde los seres humanos mas privilegiados hasta los más desesperados y todas las gamas entre ambos. Todo el mundo sufre. Es algo que todos entendemos.





Cuando hablamos del sufrimiento humano, salen a la luz nuestras tendencias compasivas. Pero cuando hablamos de nuestras opiniones, de lo que yo creo y lo que tu crees sobre política y religión, entonces podemos entrar en guerra. Recuerdo una película que vi en Londres hace unos diez años. Intentaba reflejar a los rusos como seres humanos, mostrando a mujeres rusas con sus bebés y a los hombres llevando a sus hijos de picnic. En aquella época, esta presentación del pueblo ruso era inusual porque la mayoría de la propaganda de Occidente los había convertido en monstruos titánicos o gente fría, como reptiles, y no se pensaba en ellos como seres humanos. Si quieres matar a alguien lo tienes que ver de ese modo; no puedes matar



a alguien si entiendes que sufre como tú sufres. Tienes que pensar que son despiadados, inmorales, despreciables y malos, y que es mejor librarse de ellos. Con esta actitud te das derecho a pensar que está justificado el bombardearlos y ametrallarlos. Si piensas en nuestro vínculo común 'el sufrimiento'; serás incapaz de hacer esas cosas.

La Primera Noble Verdad no es una sombría afirmación metafísica diciendo que todo es sufrimiento. Observad que hay una diferencia entre una doctrina metafísica en la que se hace una afirmación sobre Lo Absoluto y una Noble Verdad; la cual es una consideración. Date cuenta que hay una diferencia entre una doctrina metafísica en la cual estas haciendo una afirmación sobre Lo Absoluto y una Noble Verdad la cual es una reflexión. Una Noble Verdad es una verdad a considerar, no es un absoluto, no es Lo Absoluto. En esto es donde los occidentales se confunden porque interpretan esta Noble Verdad como un tipo de verdad metafísica del budismo - pero nunca fue este su objetivo.



Puedes ver que la Primera Noble Verdad no es una afirmación absoluta, puesto que tenemos la Cuarta Noble Verdad, la cual es el camino que lleva al cese del sufrimiento. No puede haber sufrimiento absoluto y tener un camino de salida de él. No tiene sentido. Aún así, algunas personas tomarán la Primera Noble Verdad y dirán que Buda enseñó que todo es sufrimiento.

La palabra pali *dukkha* significa 'incapaz de satisfacer' o 'no poder transigir con algo': algo que siempre está cambiando; incapaz de llenarnos completamente, de hacernos felices. El mundo de los sentidos es así; una vibración en la naturaleza. De hecho, seria terrible si encontráramos





satisfacción en el mundo de los sentidos, porque entonces no buscaríamos más allá. Sólo estaríamos atados a él. Sin embargo, a medida que despertamos a *dukkha*, comenzamos a descubrir el camino de salida, de modo que ya no estamos constantemente atrapados en la consciencia sensorial.

El Sufrimiento y el Concepto del Yo

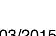
Es importante considerar la redacción de la Primera Noble Verdad. Esta redactada de un modo muy claro: 'hay sufrimiento', en lugar de 'yo sufro'. Psicológicamente esta observación es un modo mucho más hábil de decirlo. Tendemos a interpretar el sufrimiento de la manera siguiente: 'yo estoy realmente sufriendo, sufro mucho y no quiero sufrir'. Así está condicionada la parte de nuestra mente que tiene la capacidad de pensar.



'Estoy sufriendo' siempre transmite el sentido 'yo soy el que sufre. Este sufrimiento es mío; he sufrido mucho en mi vida'. Todo este proceso, la asociación con el propio ego y con la propia memoria levanta el vuelo. Recuerdas lo que sucedió cuando eras un bebé...y así en adelante.

Pero observa, no decimos 'hay alguien sufriendo'. Ya no es sufrimiento personal. 'Hay sufrimiento'. No decimos: 'pobre de mí, ¿por qué tengo que sufrir tanto?'. ¿Qué hice para merecer esto? ¿Por qué tengo que envejecer? ¿Por qué tengo que tener tristeza, dolor, pena, desesperación? No es justo, No lo quiero, solo quiero felicidad y seguridad'. Esta clase de pensamiento proviene de la ignorancia, dando lugar a problemas de personalidad.

Para abandonar el sufrimiento debemos aceptarlo en la consciencia. Pero la aceptación en la meditación budista





no se hace a partir de 'yo estoy sufriendo' sino, 'esto es sufrimiento', no nos identificamos con el problema, sino que reconocemos que lo hay. Es torpe pensar: 'soy una persona malhumorada, me enfado tan fácilmente; ¿cómo me deshago de eso? Esto da fuerzas a todas las suposiciones subyacentes de uno mismo, siendo muy difícil tener una perspectiva sobre ello.

Todo se vuelve confuso porque la percepción de 'mis problemas' o 'mis pensamientos' nos lleva fácilmente a reprimirnos a hacer juicios sobre ellos y a criticarnos a nosotros mismos. Tendemos a apegarnos e identificarnos en lugar de observar, atestiguar y comprender las cosas tal y como son. Cuando con simplicidad aceptas que existe este sentimiento de confusión, que existe la avidez o la ira, das lugar a una contemplación honesta del 'así es, tal como es'. Te deshaces de todas las suposiciones subyacentes o al menos las debilitas.




Así que no te apegues a estas cosas viéndolas como defectos personales sino sigue contemplando estos estados como impermanentes, insatisfactorios y sin entidad fija. Sigue observando, viéndolos tal y como son. La tendencia es ver la vida desde el punto de vista 'estos son mis problemas y estoy siendo muy honesto al admitirlo'. De ese modo nuestra vida tiende a reafirmarlo porque seguimos operando desde esa suposición errónea. Ese punto de vista es impermanente, insatisfactorio y sin entidad fija.

'Hay sufrimiento' es un reconocimiento muy claro, preciso, de que en este momento hay una sensación de infelicidad. Puede oscilar desde la angustia y la desesperación hasta la leve irritación; *dukkha* no significa necesariamente



sufrimiento severo. No es necesario ser tratado brutalmente por la vida, no necesitas venir de *Auschwitz* o *Belsen* para decir 'hay sufrimiento'. Incluso la reina Isabel podría decir hay sufrimiento. Estoy seguro de que tiene momentos de desesperación o al menos de irritación.

El mundo de los sentidos es una experiencia sensitiva. Significa que siempre estas expuesto al placer y al dolor y al dualismo del *samsara*. Es ser muy vulnerable y coger todo lo que entra en contacto con el cuerpo y los sentidos. Así son las cosas tal como son. Ese es el resultado del nacimiento.

Negación del Sufrimiento




El sufrimiento es algo que normalmente no queremos conocer, queremos librarnos de el. Apenas hay algún inconveniente o molestia, la tendencia de un ser humano ignorante es de escaparse de ello o de suprimirlo. Podemos darnos cuenta de que la sociedad está atrapada en la búsqueda de placeres y deleites, en lo que es nuevo, excitante o romántico. Tendemos a enfatizar la belleza y los placeres de la juventud, mientras nos apartamos de la vejez, la enfermedad, la muerte, el aburrimiento la desesperación y la depresión. Cuando nos encontramos con algo que no nos gusta, intentamos escapar de ello, ir hacia algo que nos gusta. Si estamos aburridos, vamos hacia algo interesante. Si tenemos temor, intentamos encontrar seguridad. Hacer eso es totalmente natural. Estamos asociados con este principio de placer/dolor, de ser atraídos o repelidos, la mente es receptiva, es selectiva, selecciona lo que le gusta e intenta suprimir lo que no le gusta. Quisiéramos suprimir gran parte



de nuestra experiencia, pues muchas de las cosas en las que estamos inevitablemente involucrados son desagradables.

Si surge algo desagradable, decimos: '¡huye!' Si alguien se cruza en nuestro camino, decimos: 'lo mato'. Esta tendencia es a menudo visible en la manera en que actúan los gobiernos. Aterrador, ¿verdad? Ver la clase de personas que nos gobiernan, da miedo, son ignorantes, no están iluminados. Pero así es. La mente ignorante piensa en el exterminio: 'aquí hay un mosquito, ¡mátalo!' Estas hormigas están invadiendo la habitación: '¡rocíalas de insecticida!' Hay una compañía en Gran Bretaña llamada '*Rent-o-Kil*' (alquilamos para matar) No sé si es una especie de mafia o qué, pero se especializa en matar 'plagas', -como quieras interpretar la palabra 'plaga'.

Moralidad y Compasión




Esta es la razón por la cual necesitamos tener reglas tales como: 'me abstendré de matar intencionadamente' porque nuestra naturaleza instintiva es matar: si está en tu camino, mátalo. Se puede ver en el reino animal. Nosotros mismos somos criaturas bastante predadoras; creemos que somos civilizados pero tenemos una historia realmente sangrienta. Esta llena de tantas matanzas interminables y de justificación de todo tipo de iniquidades contra otros seres humanos por no mencionar a los animales; y todo es a causa de esta ignorancia básica; la mente no contemplativa nos dice que aniquilemos todo lo que se cruce en nuestro camino

Sin embargo, con la observación de la mente estamos cambiando esto; estamos transcendiendo este patrón básico instintivo y animal. Ya no somos tan solo títeres de la sociedad regidos por la ley; temerosos de matar por que



tenemos miedo de ser castigados. Ahora estamos asumiendo verdaderamente la responsabilidad. Respectamos la vida de otras criaturas, incluso los insectos y criaturas que no nos gustan. A nadie les van a gustar los mosquitos y las hormigas, pero podemos observar que tienen derecho a vivir. Esto es la mente observando, no tan solo una reacción: ¿dónde esta el insecticida? La mente contemplativa me muestra que aunque estas criaturas estén molestándome y preferiría que se fuesen, tienen derecho a vivir. Así es la mente humana cuando reflexiona.

Lo mismo se aplica a los estados mentales desagradables. Así pues, cuando estas experimentando ira, en vez de decir: 'aquí estoy, ¡enojado otra vez!' Observamos: 'hay ira'. Igual con el miedo. Si comienzas a verlo como el miedo de mi madre o el miedo de mi padre o el miedo del perro o mi miedo, todo se convierte en una red pegajosa de criaturas diferentes, vinculadas en un sentido desvinculadas en otro, y se hace difícil tener una comprensión real. Sin embargo el miedo en este ser y el miedo de ese perro sarnoso es lo mismo. 'Hay miedo. Eso es todo'. El miedo que he experimentado no es diferente del miedo que otros tienen.




Aquí es donde aparece la compasión, incluso hacia los viejos perros sarnosos. Comprendemos que el miedo es tan horrible para los perros sarnosos como para nosotros. Cuando se le da una patada a un perro con una bota pesada o nos dan una patada con una bota pesada, el dolor es el mismo. El dolor es dolor; el frío es solo frió; la ira es solo ira. No es mío, sino 'hay dolor. 'Este modo de pensar nos ayuda a ver las cosas mas claramente, en vez de reforzar la opinión personal. Tras el resultado de reconocer el estado de sufrimiento, 'hay



sufrimiento', aparece la segunda comprensión de la Primera Noble Verdad: 'debe ser comprendido'. Este sufrimiento debe ser investigado.

Investigar el Sufrimiento

Te animo a intentar entender *dukkha*: A observar ira y aversión; sea cual sea la forma que adquiera, la calidad que tenga; a detenerte realmente ante el y aceptarlo. Intenta comprenderlo cuando estés sintiendo dolor físico o desesperación y angustia o ira y aversión, sea cual sea la forma que adquiera, la calidad que tenga, ya sea extrema o ligera. Esta enseñanza no significa que para estar iluminado tengas que ser completa y totalmente miserable, ni ser despojado de todo o ser torturado en el potro de torturas; significa que eres capaz de observar el sufrimiento y comprenderlo incluso si es una sensación leve de descontento.




Es fácil encontrar un chivo expiatorio para nuestros problemas. 'Si mi madre me hubiera amado de verdad o si todos a mi alrededor hubieran sido verdaderos sabios y totalmente dedicados a proveer un ambiente perfecto para mi, no hubiera tenido los problemas emocionales que tengo ahora'. ¡No tiene sentido! Sin embargo, así es como muchos ven el problema en realidad; pensando que están confundidos y miserables porque no tuvieron un trato justo. Con la fórmula de la Primera Noble Verdad, incluso si hemos tenido una vida bastante miserable, no culpamos a nadie, sino que observamos el sufrimiento que creamos en nuestras mentes. Esto es un despertar en una persona; un despertar a la Verdad del sufrimiento. Es una Noble Verdad porque no culpa a otros por el sufrimiento que



estamos experimentando. El enfoque budista es bastante único con respeto a otras religiones porque el énfasis esta puesto en como salir del sufrimiento a través la sabiduría, en la liberación de todas las ilusiones; en vez de privilegiar el logro de un estado dichoso o la unión con lo Supremo.

No estoy diciendo que los demás no sean nunca la fuente de nuestra frustración e irritación; lo que estamos señalando con esta Enseñanza es mirar nuestra propia reacción a la vida. Si alguien está siendo desagradable contigo o esta intentando causarte sufrimiento de manera deliberada y con mala intención y piensas que es ella la que te esta haciendo sufrir, todavía no has comprendido esta Primera Noble Verdad. Aunque te esté arrancando las uñas o haciéndote cosas terribles, si crees que estas sufriendo a causa de esa persona, todavía no has entendido esa Primera Noble Verdad. Entender el sufrimiento es ver claramente que es nuestra reacción ante la persona que nos esta arrancando las uñas: 'te odio', eso es sufrimiento. La extirpación de de las uñas es doloroso, pero el sufrimiento incluye '¡te odio, como puedes hacerme esto!', y 'nunca te perdonare'.





Sin embargo, no esperes a que alguien te arranque las uñas para practicar con la Primera Noble Verdad. Inténtalo con pequeñas cosas, como por ejemplo, cuando alguien está siendo insensible, grosero o ignorándote. Si estas sufriendo porque esa persona te ha menospreciado o te ha ofendido de alguna manera aquí mismo puedes practicar. Hay muchos momentos en la vida cotidiana en los que nos sentirnos ofendidos o disgustados. Podemos sentirnos molestos o irritados tan solo por la forma en la que alguien camina o mira, al menos, yo puedo. Puedes observarte sintiendo



aversión, por el modo en el que alguien camina o porque no hacen lo que deberían, podemos disgustarnos y enfadarnos por cosas así. La persona en realidad no te ha hecho nada, no te ha hecho daño, no te ha arrancado las uñas pero aun así sufres. Si no eres capaz de ver el sufrimiento en casos simples, nunca podrás ser tan heroico como para hacerlo si alguna vez alguien te arranca las uñas de verdad.

Trabajamos con las pequeñas insatisfacciones de la vida cotidiana. Observamos la forma en la que podemos sentirnos dañados y ofendidos o molestos e irritados por los vecinos, por las personas con quien vivimos, por la Sra. Tatcher, por el modo en el que las cosas son o por nosotros mismos. Sabemos que este sufrimiento debe ser comprendido. Practicamos viendo al sufrimiento realmente como un objeto y entendiendo: 'esto es sufrimiento'. Así, tenemos el conocimiento directo y perfecto del sufrimiento.




Agrado y Desagrado

Podemos investigar: ¿dónde nos ha llevado esta búsqueda hedonista del placer? Ha continuado durante décadas, pero ¿es más feliz la humanidad? Parece que hoy en día se nos ha dado la libertad de hacer lo que nos plazca, con las drogas el sexo los viajes y lo demás; todo vale; todo esta permitido; nada esta prohibido. Se tiene que hacer algo realmente obsceno, realmente violento antes de ser condenado al ostracismo. Pero... ¿Nos ha hecho un poco más felices o relajados y satisfechos el poder seguir nuestros impulsos? En realidad nos ha hecho ser muy egoístas; no pensamos en como nuestras acciones pueden afectar a los demás. Tendemos a pensar solo en nosotros mismos: yo y



mi felicidad, mi libertad, mis derechos. Me convierto en una terrible molestia, una fuente de gran frustración para los que me rodean. Si creo que puedo hacer lo que quiera o decir todo lo que me apetezca incluso a expensas de los demás, entonces soy una persona que no es nada más que una molestia para la sociedad.

Cuando surge el sentido de: 'lo que yo quiero' y 'lo que yo pienso que debería ser o no ser', y deseamos deleitarnos con todos los placeres de la vida, inevitablemente nos disgustamos porque la vida parece tan desesperante, todo parece ir mal. Somos zarandeados por la vida, corriendo de aquí para allá en estado de miedo y deseo. E incluso cuando conseguimos todo lo que queremos tenemos el sentimiento de que falta algo: algo que completar. Así que cuando estamos en lo mejor de la vida, todavía queda la sensación de sufrimiento, de que todavía queda algo que hacer, quedan dudas y temores que nos obsesionan.




Por ejemplo, siempre me han gustado los paisajes bonitos. Una vez durante un retiro que guié en Suiza me llevaron a unas montañas de extrema belleza y noté que tenía una sensación de angustia; ¡con tanta belleza! Un flujo continuo de vistas hermosas. Tuve la sensación de querer aferrarme a todo, de que debía mantenerme alerta todo el tiempo y consumir todo con mis ojos. ¡En realidad me estaba agotando! Eso era *dukkha.*

Descubro que si hago las cosas sin atención, incluso algo tan inocente como mirar las montanas, si estoy alargando la mano intentando agarrarlo, traerá consigo una sensación desagradable. ¿Puedes quedarte con el *Jungfrau* y el *Eiger*? [1] (Nombres de las montañas de Suiza). Lo mejor que puedes



hacer es sacar una foto, intentando capturarlo todo en un pedazo de papel. Eso es *dukkha*; si quieres agarrar algo por que no quieres estar separado de ello; eso es sufrimiento.

Tener que estar en situaciones que no te gustan, eso también es *dukkha*. Por ejemplo, nunca me gusto viajar en metro en Londres. Me quejaba de ello: 'no quiero ir en metro, no quiero ver esos carteles feos y esas estaciones lúgubres. No quiero estar encerrado en esos trenes bajo tierra'. Lo consideraba una experiencia completamente desagradable. Escuché esta voz quejumbrosa; el sufrimiento de no querer estar con algo desagradable. Habiendo contemplado esto, dejé de convertirlo en algo importante y poder estar con lo desagradable y lo que no es hermoso, sin sufrir por ello. Comprendí que es tal y como es, y que así está bien. No necesitamos crear problemas ya sea por estar en una estación lúgubre de metro o por mirar paisajes hermosos. Las cosas son como son, podemos reconocerlas y apreciarlas en sus formas cambiantes; sin apegarnos. Apegarnos es querer aferrarse a algo que nos gusta; querer deshacernos de algo que no nos gusta; o querer obtener algo que no tenemos.





Podemos sufrir mucho con relación a otros. Recuerdo que en Tailandia tenia pensamientos bastante negativos sobre uno de los monjes. Si el hacía algo pensaba: 'no debería hacer eso' o si decía algo: 'no debería decir eso'. Llevaba a ese monje en mi mente siempre y aunque me fuera a otra parte pensaba en ese monje; la percepción de él surgía, y venían las mismas reacciones: ¿recuerdas cuando dijo esto y cuando hizo aquello? Y...'no debería haber dicho eso y hacer aquello'.

Habiendo encontrado un maestro como Ajahn Chah,



recuerdo querer que fuera perfecto. Pensaba: 'es un maestro maravilloso ¡maravilloso!' Si ocurría que hiciera algo que me molestaba, pensaba: 'no quiero que haga nada que me moleste porque me gusta pensar que él es maravilloso'. Eso era como decir: 'Ajahn Chah, sé maravilloso siempre. No hagas nada que me haga pensar algo negativo'. Así que, incluso cuando encuentras a alguien que respetas y amas, puedes acarrear sufrimiento debido al apego. Inevitablemente ellos harán o dirán algo que no te guste o que no apruebes provocando la duda y sufrirás.

En una ocasión, varios monjes americanos vinieron a Wat Pah Pong, nuestro monasterio al noreste de Tailandia. Eran muy críticos y tan solo veían lo que les parecía ir mal. No pensaban que Ajahn Chah fuera un buen maestro y no les gustaba el monasterio. Sentía surgir ira y odio porque estaban criticando algo que amaba. Me sentía indignado. 'Bien, si no os gusta, ¡iros de aquí! Es el mejor maestro del mundo, si no podéis verlo, entonces simplemente ¡largaros! Esto es apego, estar enamorado o ser devoto de alguien es sufrimiento, porque si algo o alguien que amas son criticados, te enfadas, te indignas.




Conocimiento Directo en Situaciones

A veces, el conocimiento directo surge en los momentos más inesperados. Esto me sucedió mientras vivía en Wat Pah Pong. La parte nordeste de Tailandia no es el lugar más bonito o deseable del mundo; con sus bosques de matorrales y lisas llanuras, extremadamente calurosa durante la estación cálida. Teníamos que salir al calor del mediodía, antes de cada día de Observancia (ver glosario) y barrer las hojas de



los senderos. Pasábamos toda la tarde bajo el sol ardiente, sudando y amontonando hojas con escobas rusticas; esta era una de las tareas. A mi no me gustaba hacerlo. Pensaba: 'no quiero hacer esto, no vine aquí para barrer hojas; vine aquí para iluminarme y en cambio me tienen aquí barriendo hojas del suelo. Además, hace calor y tengo una piel delicada; podría contraer cáncer de piel por estar aquí en un clima cálido'.

Estaba de pie fuera, una tarde, sintiéndome realmente miserable, pensando: '¿qué estoy haciendo aquí? ¿Para qué vine? ¿Por qué me quedo aquí?' Ahí estaba con mi escoba rustica y absolutamente sin energía, lamentándome por mi situación y odiándolo todo. Entonces llegó Ajahn Chah, me sonrió y dijo: 'Wat Pah Pong es mucho sufrimiento, ¿verdad? Y se marcho. Pensé: '¿por qué dijo esto? ¿Y sabes? En realidad




todo esto no está tan mal'. Me hizo contemplar: 'barrer las hojas es tan desagradable?.... No, no lo es. Es algo neutro; barrer hojas....sin más. ¿Es tan terrible sudar? ¿Es realmente una experiencia miserable y humillante? ¿Es tan malo como lo estoy pensando? No, sudar es algo perfectamente natural. No tengo cáncer de piel y las personas de Wat Pah Pong son agradables. El maestro es un hombre verdaderamente amable y sabio. Los monjes me tratan bien. Los laicos vienen y me ofrecen comida, y.... ¿De que me estoy quejando?

Reflexionando sobre la experiencia real de estar allí, pensé: estoy bien. La gente me respeta, me tratan bien. Recibo enseñanzas de maestros en un país agradable. No hay nada realmente malo. Yo estoy haciendo un problema de esto porque no quiero sudar y no quiero barrer hojas. Entonces tuve un conocimiento directo muy claro. Súbitamente percibí



algo en mi que siempre se estaba quejando y criticando, y que estaba impidiendo que me entregara a la situación.

Otra experiencia de la que aprendí fue la costumbre de lavar los pies de los monjes superiores cuando regresaban de la ronda de recibir comida (*pindhaphat*). Después de caminar descalzos a lo largo de aldeas y campos de arroz, sus pies estaban llenos de barro. Había baños para los pies fuera del comedor. Cuando Ajahn Chah venía, todos los monjes, unos 20 o 30, corrían y lavaban sus pies. La primera vez que vi esto, pensé: 'yo no voy a hacerlo, ¡yo no! 'Al día siguiente 30 monjes corrían apenas Ajahn Chah aparecía para lavar sus pies. Yo pensaba: que cosa tan estúpida 30 monjes lavando los pies de un hombre. ¡No lo haré! Al siguiente la reacción se hizo aún más violenta... 30 monjes corrieron y lavaron los pies de Ajahn Chah y...esto me enfureció de verdad, ¡estoy harto de esto! ¡Es la cosa mas estúpida que jamás haya visto, treinta hombres saliendo a lavar los pies de uno! Probablemente piense que lo merece, ya sabes está alimentando el ego. Probablemente tenga un ego enorme con tanta gente lavando sus pies cada día. ¡Jamás lo haré!





Estaba desarrollando una reacción fuerte, una reacción exagerada. Me sentaba allí miserable y enfadado. Miraba a los monjes y pensaba: 'todos ellos me parecen estúpidos. No se que estoy haciendo aquí'.

Pero entonces escuché y pensé: 'este es un estado mental realmente desagradable. ¿Hay algo por lo que enfadarse? 'No me han obligado ha hacerlo. No pasa nada; no hay nada malo en que 30 hombres laven los pies de uno. No es un comportamiento inmoral o malo y quizás ellos lo disfruten; tal vez quieren hacerlo... Quizás, esté bien hacerlo... Quizás,



debería hacerlo'. Así que a la mañana siguiente 31 monjes corrieron a lavar los pies de Ajahn Chah. No tuve ningún problema después de aquello. Me sentí realmente bien; esa cosa desagradable en mi había desaparecido.

Podemos reflexionar sobre lo que provoca indignación y enfado en nosotros. ¿Hay algo realmente malo en ellas o es algo sobre lo que creamos *dukkha*? Empezamos a comprender los problemas que nos creamos y creamos para los demás.

Con atención, estamos dispuestos a acoger la vida entera; la excitación y el aburrimiento, la esperanza y la desesperación, el placer y el dolor, la fascinación y el desánimo, el comienzo y el final, el nacimiento y la muerte. Estamos dispuestos ha aceptarlo todo en lugar de aceptar lo placentero y suprimir lo desagradable. El conocimiento perfecto es ir hacia *dukkha*, observar *dukkha*, admitir *dukkha*, reconocer *dukkha* en todas sus formas. Ya no reaccionamos del modo habitual, en cambio podemos soportar mas el sufrimiento, ser mas paciente con él.





Estas enseñanzas no están fuera de nuestra experiencia. Son, de hecho, reflejos de nuestra experiencia real; no son asuntos intelectuales. Así que esfuérzate en el desarrollo en vez de quedarte atrapado en un bache. ¿Hasta cuándo te sentirás culpable por los errores cometidos en el pasado? ¿Necesitas pasar el tiempo regurgitando lo que te sucedió en la vida manteniendo la interminable especulación y análisis? Algunos se convierten en personalidades complicadas. Si tan solo te complaces en tus recuerdos, puntos de vista y opiniones siempre estarás atrapado en el mundo, y nunca lo transcenderás de ninguna manera.

Puedes abandonar la carga si estás dispuesto a utilizar



las enseñanzas hábilmente. Dite a ti mismo: no voy a quedar atrapado en esto nunca más; me niego a participar en este juego. No voy a ceder ante este estado de ánimo. Comienza a estar en la posición del que sabe: 'sé que esto es *dukkha*; hay *dukkha*'. Es realmente importante tomar esta resolución; ir donde esta el sufrimiento y tolerarlo. Sólo examinando y confrontando el sufrimiento se llega al conocimiento directo, perfecto. 'Este sufrimiento ha sido comprendido'.




Estos son los tres aspectos de la Primera Noble Verdad. Esta es la fórmula que debemos utilizar y aplicar en nuestras vidas. Siempre que sientas sufrimiento reconoce: 'hay sufrimiento'; luego: 'debe ser comprendido'; y finalmente: 'ha sido comprendido'. Esta comprensión de *dukkha* es el conocimiento perfecto de la Primera Noble Verdad.



La Segunda Noble Verdad

¿Cuál es la Noble Verdad del sufrimiento?

Es el apego el que nos hace volver a 'ser', acompañado por el deleite y la lujuria; deleitándose en esto y aquello; es decir: apego al placer sensual, apego a la existencia, apego a la no existencia. Pero, ¿dónde surge y florece este apego? Allí donde haya lo que parezca ser deseable y gratificante, allí mismo surge y florece.

Esta es la Noble Verdad del origen del sufrimiento; tal fue la visión, el conocimiento directo, la sabiduría y la luz que surgieron en mí sobre las cosas no oídas antes.

Esta Noble Verdad debe ser comprendida abandonando el origen del sufrimiento.

Esta Noble Verdad ha sido comprendida abandonando el origen del sufrimiento. Tal fue la visión, el conocimiento perfecto, la sabiduría y la luz que surgieron en mí sobre las cosas no oídas antes.

(Samyutta Nikaya, LVI , 11)





La Segunda Noble Verdad afirma que el sufrimiento tiene un origen, y que el origen del sufrimiento es el apego a las tres clases de deseo por el placer de los sentidos (*kama tanha*), deseo de llegar a ser 'algo' (*bhava tanha*) y deseo de deshacerse de algo (*vibhava tanha*). Esta es la afirmación de la Segunda Noble Verdad, la tesis, el *pariyatti*. Esto es lo que contemplas: el origen del sufrimiento es el apego al deseo.

Tres Clases de Deseo

El deseo o *tanha* en pali es algo importante que comprender. ¿Qué es el deseo? *Kama tanha* es muy fácil de comprender. Esta clase de deseo es querer los placeres de los sentidos, los del cuerpo y de los otros sentidos, y buscar siempre algo que les excite o complazca. Eso es *kama tanha*. Puedes contemplar: ¿qué sientes teniendo deseo por el placer? Por ejemplo, cuando estas comiendo, si tienes hambre y la comida sabe deliciosa, puedes ser consciente de querer tomar otro bocado. Cuando estés saboreando algo placentero nota como quieres más. No te satisfagas con tan solo creerlo, inténtalo. No vayas a pensar que ya lo sabes por que ya ocurrió en el pasado. Inténtalo cuando comas. Saborea algo delicioso y mira qué sucede; surge deseo por más. Eso es *kama tanha*.




También contemplamos la sensación del deseo de querer convertirnos en algo. Si hay ignorancia, aunque no estemos buscando algo delicioso para comer o música para escuchar, podemos estar atrapados en un reino de ambición y logro: el deseo de convertirnos en algo, de llegar a ser (algo en la vida). Quedamos atrapados en ese movimiento de esforzarse



para ser felices, intentar ser ricos o podríamos intentar que nuestra vida fuese importante, poniendo mucho esfuerzo para hacer que el mundo vaya mejor. Observa esta sensación de querer ser algo que no sea lo que eres ahora.

Escucha el *bhava tanha* de tu vida: quiero practicar meditación para llegar a estar libre del dolor. Quiero convertirme en un iluminado. Quiero convertirme en un monje, una monja. Quiero iluminarme siendo laico. Quiero tener mujer e hijos y una profesión. Quiero disfrutar del mundo de los sentidos, sin tener que abandonar nada y convertirme en un A*rahant.*





Cuando nos desilusionamos con el intento de llegar a ser algo, entonces tenemos el deseo de deshacernos de algo. Contemplamos *vibhava tanha*; el deseo de librarse de algo: 'quiero librarme de mi sufrimiento, quiero librarme de mi ira. Tengo esta ira y quiero librarme de ella. Quiero deshacerme de los celos, del temor, de la ansiedad'. Observa, contempla *vibhava tahna.* Estamos contemplando lo que en nosotros mismos quiere librarse de algo. No estamos intentando deshacernos de *vibhava tanha.* Ni estamos tomando posición en contra del deseo de librarnos de algo ni estamos alentando ese deseo. En su lugar, estamos contemplando: 'así es; así es como se siente al querer deshacerse de algo'; tengo que conquistar mi ira; tengo que matar al diablo y librarme de mi codicia, entonces llegare a ser... Con esta sucesión de pensamientos podemos ver que llegar a ser o deshacerse de algo está bastante relacionado.

Ten en cuenta, sin embargo, que estas tres características de *kama tahna, bhava tahna* y *bibhava tahna* son meramente formas prácticas de observar el deseo. No están totalmente



separadas, son diferentes aspectos de él.

El segundo conocimiento directo de la Segunda Noble Verdad es ‘el deseo debemos soltarlo’. Así es como el soltar aparece en nuestra práctica. Tienes el conocimiento directo: hay que soltar el deseo. Pero no se trata de soltar cualquier cosa. Si no eres sabio y no contemplas tu mente, tenderás a seguir el ‘quiero deshacerme de..., quiero dejar ir todos mis deseos’. Pero eso es tan solo otra clase de deseo. Sin embargo, puedes contemplarlo; puedes ver el deseo de deshacerse de algo, el deseo de llegar a ser o el deseo por los placeres de los sentidos. Entendiendo estas tres clases de deseos, puedes soltarlos.

La Segunda Noble Verdad no te pide que pienses: ‘tengo muchos deseos sensuales’ o ‘soy muy ambicioso’. Soy muy *bhava tahna* y más, y más, ¡y más! O, soy un autentico nihilista, quiero terminar con todo. Soy un autentico fanático *vibhava tahna*. Eso soy YO. La Segunda Noble Verdad no es eso. No es de ningún modo identificarse con deseos, sino reconocerlos.





Solía pasar mucho tiempo observando hasta que punto mi práctica era deseo por llegar a ser algo. Pude ver por ejemplo de qué manera las buenas intenciones en mi práctica de meditación como monje eran por llegar a ser apreciado; y hasta qué punto las relaciones con monjes, monjas y laicos tenían como fin el querer ser apreciado y aceptado. Eso era *bhava tahna*: deseo por el elogio y éxito. Como monje tienes esa clase de *bhava tahna*; querer que la gente aprenda y entienda el *Dhamma*. Incluso esos sutiles nobles deseos son *bhava tahna*.

Vibhava tahna en la vida espiritual puede ser muy pretencioso: ‘quiero aniquilar, exterminar y deshacerme de



estas corrupciones’. Me escuchaba a mí mismo pensando: ‘quiero deshacerme del deseo, Quiero deshacerme de la ira. No quiero estar asustado o celoso nunca más. Quiero ser valiente. Quiero tener alegría y felicidad en el corazón’

La práctica de *Dhamma* no trata del odiarse a si mismo por tener esos pensamientos, sino de ver que son fenómenos condicionados en la mente. Son impermanentes. El deseo no es lo que somos, sino la manera en la que tendemos a reaccionar debido a la ignorancia. Por el hecho de no haber comprendido estas Cuatro Nobles Verdades en sus tres aspectos, tendemos a reaccionar así ante todo. Estas son reacciones normales debidas a la ignorancia.

Necesitamos no seguir sufriendo. No tan solo ser víctimas del deseo, sin remedio. Podemos permitir al deseo ser como es y empezar a soltarlo. El deseo tiene poder sobre nosotros y nos engaña mientras nos apegamos a él, creemos en él y reaccionamos ante él.




El Apego es Sufrimiento

Normalmente igualamos el sufrimiento y el sentimiento, pero el sentimiento no es sufrimiento. Lo que es sufrimiento es apegarse al deseo. El deseo no causa sufrimiento; la causa del sufrimiento es apegarse al deseo. Debemos reflexionar y contemplar delante de nuestra experiencia individual.

Tienes que investigar verdaderamente el deseo y conocerlo por lo que es. Tienes que conocer lo que es natural y necesario para sobrevivir y lo que no es necesario para sobrevivir. Podemos ser muy idealistas y pensar que incluso la necesidad de comida es un tipo de deseo que no deberíamos tener. Se puede ser bastante ridículo en relación



a esto. Pero Buda no era un idealista, ni un moralista. No estaba condenando nada. Estaba intentando despertarnos a la verdad para que pudiésemos ver las cosas claramente.

Una vez que hay claridad y visión, no hay sufrimiento. Todavía puedes sentir hambre. Todavía necesitas comida sin que se convierta en un deseo. La comida es una necesidad natural del cuerpo. El cuerpo no es el Yo; necesita comida, ya que de otro modo se debilita mucho y muere. Esa es la naturaleza del cuerpo. No hay nada malo en ello. Si nos ponemos muy moralistas e idealistas y creemos que no somos nuestro cuerpo; que el hambre no es nuestro problema y que deberíamos incluso dejar de comer, esto no es sabiduría; es estupidez.



Cuando verdaderamente ves el origen del sufrimiento te das cuenta de que el problema es apegarse al deseo, no es el deseo en si mismo. El apego significa ser engañado por él, creyendo de verdad que es 'mi y mío', 'estos deseos son míos y hay algo malo en mi por tenerlos' o 'no me gusta la forma como soy ahora. Tengo que llegar a ser algo diferente'; o 'tengo que deshacerme de algo antes de llegar a ser lo que quiero ser' Todo esto es deseo. Así que escúchalo con atención; sin decir que es bueno o malo sino reconociéndolo simplemente por lo que es.

Soltar

Si contemplamos y escuchamos los deseos, no estamos apegándonos a ellos; si no que estamos permitiéndoles ser del modo en que son. Llegamos a comprender que el origen del sufrimiento (el deseo) se puede dejar a un lado, soltarlo.

¿Cómo soltamos? Significa que los dejas tal como son;



no significa que los aniquilas o los deshechas. Es más el catalogarlos y dejarlos ser. Por medio de la práctica del dejar ir nos damos cuenta de que hay un origen del sufrimiento, que es el apego al deseo, nos damos cuenta de que deberíamos soltar las tres clases de deseo. Luego, nos damos cuenta de que hemos soltado estos deseos y que ya no hay apego hacia ellos.

Cuando te descubras apegándote, recuerda que 'soltar' no es 'deshacerse de' o 'desechar'. Si me quedo con este reloj y tú dices, '¡suéltalo!', eso no significa 'tíralo'. Puedo pensar que tengo que tirarlo porque estoy apegado a él, esto sería precisamente el deseo de deshacerse de él. Tendemos a pensar que deshacernos del objeto es la forma de deshacernos del apego. Pero si contemplo el apego, (aferrarse al reloj), me doy cuenta de que no tiene sentido deshacerse de él – es un buen reloj; mantiene bien la hora y no es pesado para llevarlo. El reloj no es el problema. El problema es el apego al reloj. Entonces, ¿qué hago? Soltarlo, dejarlo a un lado sin ningún tipo de aversión. Luego, lo puedo coger de nuevo, ver qué hora es y dejarlo si es necesario.



Puedes aplicar esta compresión sobre el 'soltar' al deseo por los placeres de los sentidos. Quizás, quieras divertirte. ¿Cómo puedes dejar a un lado este deseo sin aversión? Simplemente, reconociendo el deseo sin juzgarlo. Puedes contemplar el querer deshacerte de él – porque te sientes culpable por tener ese deseo 'tonto' – pero tan solo déjalo a un lado. Luego, cuando lo ves tal como es, reconociendo que es sólo deseo, ya no estás apegado a él.

Así que el método es trabajar en cada momento de la vida diaria. Cuando te sientes deprimido o negativo, en el





momento en el que rehúsas entregarte a ese sentimiento es una experiencia iluminadora. Cuando ves eso, no necesitas hundirte en el mar de la depresión y de la desesperación y revolcarte en él. Puedes, de hecho parar, aprendiendo a no pensártelo dos veces.

Tienes que averiguar esto por medio de la práctica ya que así sabrás por ti mismo cómo dejar ir el origen del sufrimiento. ¿Puedes soltar el deseo tan solo deseando que se vaya? ¿Qué es lo que se está realmente soltando en ese momento preciso? Tienes que contemplar la experiencia de soltar y examinar e investigar de verdad hasta que llegue el conocimiento directo. Sigue con ello hasta que este conocimiento llegue: '¡Ah!, soltar: sí, ahora entiendo. El deseo se deja ir'. Esto no significa que vas a soltar el deseo para siempre pero, en ese momento, has dejado realmente ir y lo has hecho con plena atención. Entonces, hay conocimiento directo. Esto es lo que llamamos conocimiento perfecto. En pali, lo llamamos *ñanadassana* o comprensión perfecta.




Tuve mi primera compresión directa sobre el soltar en mi primer año de meditación. Me imaginaba intelectualmente que tenía que soltar todo y luego pensé: '¿cómo suelto?' Parecía imposible soltar algo. Seguí contemplando: '¿Cómo suelto?' Luego, decía: 'suelto soltando'. 'Bien, entonces, ¡suelta!' Luego, decía: 'pero, ¿ya he soltado?' y, '¿cómo sueltas?' 'bien, ¡sólo soltar!' Seguía así, frustrándome aún más. Con el tiempo se volvió obvio lo que estaba sucediendo. Si intentas analizar el soltar en detalle, quedas atrapado haciéndolo muy complicado. No es algo que puedas entender a través de las palabras, sino algo que realmente haces. Así



que solté por un momento, simplemente así.

Al igual con los problemas personales y las obsesiones. No es cuestión de analizar y empeorar el problema interminablemente, sino de practicar el dejar las cosas irse por sí solas, soltarlas. Al principio, dejas ir pero luego vuelves a tomarlo porque el hábito del apego es demasiado fuerte. Pero al menos tienes la idea. Incluso, cuando tuve aquel conocimiento directo sobre el dejar ir, solté por un momento, pero luego volví a apegarme pensando: 'no puedo hacerlo, ¡tengo tantos malos hábitos!' No confíes en lo molesto y despectivo que hay dentro de ti. No es de fiar en absoluto. Es sólo cuestión de practicar el soltar. Cuanto más realizas que puedes hacerlo, más capaz eres de sostener el estado de no-apego.



Lograr



Es importante saber cuándo has dejado ir el deseo: cuando no juzgas o intentas deshacerte de él; cuando reconoces que es exactamente tal y como es. Cuando estás verdaderamente calmado y tranquilo, notaras que no hay apego a nada. No te quedas atrapado, intentando conseguir algo o intentando deshacerte de algo. El bienestar es reconocer las cosas como son sin sentir la necesidad de hacer un juicio sobre ellas.

Decimos, '¡esto no debería ser así!' '¡Yo no debería ser de esta manera!' y, '¡tu no deberías ser así y no deberías hacer eso!' y demás. Estoy seguro de que podría decirte cómo deberías ser – y tu podrías decirme cómo debería ser yo. Debemos ser amables, afectuosos, generosos, bien intencionados, trabajadores, diligentes, con coraje, valientes y compasivos. ¡No necesito conocerte para decirte eso! Pero



para conocerte realmente, tendría que abrirme a ti en vez de tener un ideal sobre qué debería ser una mujer o un hombre, qué debería ser un budista o qué debería ser un cristiano. No es que no sepamos cómo deberíamos ser.

Nuestro sufrimiento viene del apego que tenemos a los ideales, y las complicaciones que creamos sobre el como deberían ser las cosas. Nunca somos lo que deberíamos de acuerdo con nuestros ideales. La vida, los otros, el país en el que estamos, el mundo en el que vivimos – las cosas nunca parecen ser lo que deberían ser. Nos volvemos muy críticos con todo y con nosotros mismos: 'sé que debería ser mas paciente, pero ¡simplemente NO PUEDO ser paciente!.... Escucha todos los 'debería' y los 'no debería' y los deseos: queriendo lo agradable, queriendo llegar a ser algo o queriendo deshacerse de lo feo y doloroso. Es como oír a alguien charlando al otro lado de la valla diciendo, 'quiero esto y no quiero eso. Debería ser de esta forma y no debería ser de esa otra'. Tómate realmente el tiempo de escuchar a la mente quejándose; tráela a la consciencia.




Solía hacer esto a menudo cuando me sentía descontento o crítico. Cerraba los ojos y empezaba a pensar, 'no me gusta esto y no quiero eso'. 'Tal persona no debería ser así', 'el mundo no debería ser así'. Continuaba escuchando a esta clase de demonio crítico que seguía y seguía, criticándome a mí, a ti y al mundo. Luego pensaba, '¡quiero felicidad y comodidad; quiero sentirme seguro; quiero ser querido!' Pensaba esto deliberadamente y lo escuchaba para reconocerlo simplemente como estados que surgen en la mente. Así que tráelas a tu mente – despierta todas las esperanzas, deseos y críticas. Tráelas a la consciencia.



Entonces conocerás el deseo y podrás dejarlo a un lado.

Cuanto más contemplamos e investigamos el apego, más surge el conocimiento directo: 'el deseo debe soltarse'. Entonces, por medio de la práctica real y el entendimiento de lo que realmente es soltar, llega el tercer conocimiento directo de la Segunda Noble Verdad que es: 'se ha soltado el deseo'. De hecho, sabemos soltar. No es un soltar teórico, sino un conocimiento directo y perfecto. Sabemos que hemos logrado soltar. Esta es la práctica.










4NT Spanish.indb 30
22/03/2015 11:47



La Tercera Noble Verdad

¿Cuál es la Noble Verdad del cese del sufrimiento? Es la desaparición, el cese del ansia y apego por el deseo: el rechazarlo, abandonarlo, el dejarlo y renunciar a él. Pero ¿en qué lugar se abandona y cesa este deseo? Allí donde se encuentra lo que parece deseable y gratificante, allí mismo se abandona y allí mismo cesa.

Esta es la Noble Verdad del cese del sufrimiento: tal fue la visión, el conocimiento directo, la sabiduría, el y la luz que surgieron en mí sobre cosas que no oídas antes.

Esta Noble Verdad debe ser realizada reconociendo el cese del sufrimiento.

Esta Noble Verdad ha sido realizada comprendiendoel cese del sufrimiento: tal fue la visión, el conocimiento directo, la sabiduría, la comprensión y la luz que surgieron en mí sobre cosas no oídas antes.

[Samyutta Nikaya LVI, 11]



La Tercera Verdad Noble en sus tres aspectos es: 'hay un cese del sufrimiento, de *dukkha*. El cese de *dukkha* debe ser realizado. El cese de *dukkha* ha sido realizado.'

Todo el propósito de la enseñanza budista es desarrollar la mente reflexiva para soltar las ilusiones. Las Cuatro Nobles Verdades es una enseñanza sobre la manera de soltar por medio de la investigación o el análisis – contemplando: '¿por qué es así? ¿Por qué es de esta manera?' Está bien considerar cosas como ¿por qué los monjes se afeitan la cabeza o por qué las *Buda-rupas* tienen el aspecto que tienen. Contemplamos... La mente no está formándose una opinión sobre si son buenas o malas, útiles o inútiles. La mente está abriéndose y reflexionando. '¿Qué significa esto? ¿Qué representan los monjes? ¿Por qué llevan cuencos de mendicante? ¿Por qué no pueden tener dinero? ¿Por qué no pueden cultivar su propia comida?' Contemplamos cómo esta forma de vivir ha sostenido la tradición y le ha permitido ser trasmitida desde su fundador original Gotama, el Buda, hasta el presente.





Observamos a medida que vemos el sufrimiento; a medida que vemos la naturaleza del deseo; a medida que reconocemos que el apego al deseo es sufrimiento. A través de la contemplación podemos realizar un conocimiento directo, no llegan a través de la creencia. No puedes creer o darte cuenta de un conocimiento directo con un acto de la voluntad; contemplando y reflexionando realmente sobre estas verdades, las compresiones aparecen. Sólo llegan a través de la mente abierta y receptiva a las enseñanzas – la creencia ciega no es en absoluto aconsejada, ni se le pide a nadie. En lugar de eso, la mente debe estar dispuesta a ser receptiva, reflexionar y contemplar.



Este estado mental es muy importante – es el camino de salida del sufrimiento. Esto es imposible para la mente que tiene ideas fijas y prejuicios, y piensa que lo sabe todo o que toma lo que otros dicen por verdadero. Esto es posible para la mente abierta a las Cuatro Nobles Verdades, pudiendo así observar lo que ocurre en si misma.

Raramente, la gente se da cuenta del no-sufrimiento porque esto requiere un tipo especial de voluntad para contemplar, investigar e ir más allá de lo burdo y lo obvio. Se necesita voluntad para observar verdaderamente nuestras reacciones, ser capaz de ver los apegos y contemplarlos: '¿qué se siente con el apego?'

Por ejemplo, ¿te sientes feliz o liberado al estar apegado al deseo? ¿Levanta la moral o deprime? Estas preguntas son para que investigues. Si averiguas que estar apegado a tus deseos es liberador, entonces haz eso. Apégate a todos tus deseos y observa cuál es el resultado.





En mi práctica, he visto que el apego a mis deseos es sufrimiento. No hay ninguna duda sobre esto. Puedo ver cuánto sufrimiento en mi vida ha sido causado por apegos a cosas materiales, ideas, actitudes o miedos. Puedo ver todo tipo de miseria innecesaria que me he causado a mí mismo por el apego porque no sabía hacer nada mejor. Crecí en América – la tierra de la libertad. Te promete el derecho a ser feliz, pero lo que realmente ofrece es el derecho a estar apegado a todo. América te anima a intentar ser tan feliz como puedas consiguiendo y acumulando cosas. Sin embargo, si estás trabajando con las Cuatro Nobles Verdades debes entender el apego y contemplarlo; entonces surge el conocimiento directo sobre el no-apego. Esta no es una



construcción intelectual o una orden de tu cerebro diciendo que no te apegues: es el conocimiento natural y directo del no-apego o de la ausencia sufrimiento.

La Verdad de la Impermanencia

Aquí en Amaravati, cantamos el *Dhammacakkappavattana Sutta* en su forma tradicional. Cuando Buda dio su sermón sobre las Cuatro Nobles Verdades, sólo uno de los cinco discípulos que lo escuchó lo entendió de verdad; sólo uno tuvo la visión profunda. A los otros cuatro les gustó bastante, pensaron: 'una enseñanza muy bonita, en verdad', pero sólo uno de ellos, Kondañña, tuvo la perfecta comprensión de lo que Buda estaba diciendo.





Los *devas* también estaban escuchando el sermón. Los *devas* son criaturas celestiales y etéreas, enormemente superiores a nosotros. No tienen cuerpos ordinarios como nosotros; tienen cuerpos etéreos y son bellos y encantadores, inteligentes. Ahora, aunque les encanto el sermón, ninguno se iluminó por ello.

Se nos cuenta que se alegraron por la iluminación de Buda, y que clamaron a través de los cielos cuando oyeron la enseñanza. Al principio, un nivel de *devata* lo oyó, clamaron al nivel siguiente, y pronto todos los *devas* se regocijaron - hasta el más alto, el reino de los *Brahma*. Resonaba la alegría porque la rueda del *Dhamma* se había puesto en movimiento y *devas* y *brahmas* gozaban de alegría. Sin embargo, sólo Kondañña, uno de los cinco discípulos, se iluminó al oír este discurso. Al final del *sutta*, Buda le llamó '*Añña* Kondañña'. '*Añña*' significa conocimiento profundo, '*Añña* Kondañña' significa 'Kondañña-el-que-sabe'.



¿Qué sabía Kondañña? ¿Cuál fue su entendimiento y que Buda alabó al final de su sermón? Fue: 'todo lo que está sujeto a surgir está sujeto a cesar'. Ahora, esto puede que parezca un conocimiento sin importancia, pero lo que significa realmente es un patrón universal: todo aquello que esté sujeto a surgir está sujeto a cesar; es impermanente y sin entidad fija... Así que no te apegues, no te dejes engañar por lo que surge y cesa. No busques tu refugio, en aquello en lo que quieres permanecer y confiar, en nada que surja – porque cesará.

Si quieres sufrir y malgastar tu vida, corre y busca cosas que surjan. Al final todas te llevarán, a la cesación, y no serás más sabio por ello. Simplemente, irás repitiendo los mismos hábitos viejos y aburridos.



Cuando mueras, no habrás aprendido nada importante de tu vida.

En vez de tan solo pensar en ello, contémplalo realmente: 'todo lo que está sujeto a surgir, está sujeto a cesar'. Aplícalo a la vida en general, a tu experiencia. Entonces lo entenderás. Simplemente fíjate: principio y final. Contempla las cosas como son. El reino de los sentidos trata siempre del surgir y el cesar, el principio y el final; puede haber entendimiento perfecto, *samma ditthi*, en el transcurso de una vida. No sé cuánto vivió Kondañña tras el discurso de Buda, pero se iluminó en ese momento. En ese mismo momento, tuvo entendimiento perfecto.

Me gustaría enfatizar cuán importante es desarrollar esta manera de reflexionar. En vez de desarrollar tan solo un método para tranquilizar tu mente, lo que ciertamente es una parte de la práctica, observa realmente que la meditación





correcta es comprometerte con la investigación sabia. Implica un esfuerzo con valentía para ver las cosas en profundidad, -sin analizar y juzgar el por qué sufres a un nivel personal-, sino tomando la decisión de seguir verdaderamente el camino hasta que tengas un conocimiento directo. El entendimiento perfecto está basado en la compresión del patrón del surgir y cesar. Una vez que esta ley se comprende, todo se ve encajando en este patrón.

No es una enseñanza metafísica: 'todo lo que está sujeto a surgir, está sujeto a cesar'. No trata sobre la Realidad Última - la realidad de la no-vida/no-muerte; si entiendes profundamente y sabes que todo lo que está sujeto a surgir está sujeto a cesar, comprenderás la Realidad Última, la no-vida/no-muerte, las verdades inmortales. Es un modo hábil que conduce a la Realidad Última. Nota la diferencia: esta declaración no es metafísica sino que conduce hacia un entendimiento metafísico.




Mortalidad y Cese

Con la contemplación de las Cuatro Nobles Verdades traemos a la consciencia el problema de la existencia humana. Observamos esta sensación de alienación y apego ciego a la consciencia sensorial, el apego a la dualidad que se presenta en la consciencia. Por ignorancia, nos apegamos a los deseos por los placeres de los sentidos. Cuando nos identificamos con lo que está sujeto a la muerte o limitado por la muerte, y con lo que es insatisfactorio, hay sufrimiento.

Los placeres de los sentidos son placeres mortales. Poco importa lo que veamos, oigamos, toquemos, probemos, pensemos o sintamos, está sujeto a la muerte – limitado



por la muerte. Así que cuando nos apegamos a los sentidos mortales, nos apegamos a la muerte. Si no lo hemos contemplado o comprendido, simplemente nos apegamos ciegamente a la mortalidad esperando poder posponerla por un tiempo. Fingimos que vamos a ser realmente felices con las cosas a las que nos apegamos - para sentirnos finalmente desilusionados, desesperados, y decepcionados.

Podríamos tener éxito en convertirnos en lo que queremos, pero eso también está sujeto a la muerte. Nos estamos apegando a otro estado limitado por la muerte. Podríamos, con el deseo de morir, apegarnos al suicidio o la aniquilación – pero la muerte en sí misma es también un estado limitado. A todo aquello a lo que nos apeguemos con estos tres tipos de deseo, nos estaremos apegando a la muerte - lo que significa que vamos a experimentar decepción o desesperación.




La muerte de la mente es la desesperación; la depresión es un tipo de muerte que experimenta la mente. Al igual que el cuerpo muere físicamente, la mente muere. Los estados mentales y las condiciones mentales mueren; lo llamamos desesperación, aburrimiento, depresión y angustia. Siempre que nos apegamos, si experimentamos aburrimiento, desesperación, angustia y dolor, tendemos a correr y buscar cualquier otra condición mortal que este apareciendo. Por ejemplo, sentís desesperación y pensáis: 'quiero un trozo de tarta de chocolate'. ¡Adelante! Por un momento podéis quedaros absortos con el dulce y delicioso sabor a chocolate de esa tarta. En ese momento, hay identificación- ¡os habéis convertido en el dulce y delicioso sabor a chocolate! Pero no podéis apegaros a ello por mucho tiempo. Os lo tragáis



y ¿qué queda? Queda la sensación de necesitar de nuevo identificarse con algo.

Estamos cegados, atrapados en este proceso de volver a identificarse. Pero conociendo el deseo sin juzgar la belleza o la fealdad de los sentidos, llegamos a ver el deseo tal y como es. Hay conocimiento. Al dejar de lado esos deseos en vez de apegarse a ellos, experimentamos *nirodha*, el cese del sufrimiento. Esta es la Tercera Noble Verdad que debemos realizar por nosotros mismos. Contemplamos el cese. Decimos: 'hay cese', y sabemos cuando algo ha cesado.

Permitiendo que las Cosas Surjan



Antes de poder soltar, tienes que aceptarlas con plena consciencia. En la meditación, nuestro objetivo es permitir hábilmente al subconsciente surgir en la consciencia. Toda la desesperación, los miedos, la angustia, las represiones y la ira se hacen conscientes. Hay una tendencia en la gente a apegarse a grandes ideales. Podemos llegar a estar muy decepcionados con nosotros mismos porque a veces sentimos que no somos tan buenos como deberíamos ser, o porque no deberíamos estar enfadados –todos los 'debería' y 'no debería'. Creamos el deseo de librarnos de lo negativo – aunque este deseo tiene una cualidad honesta. Parece correcto librarse de los malos pensamientos, la ira y los celos porque una buena persona 'no debería ser así'. De esta manera, creamos la culpa.

Al reflexionar sobre esto, traemos a la consciencia el deseo de convertirnos en ese ideal y el deseo de librarnos de elementos negativos. Al hacerlo, podemos desapegarnos – así que en vez de querer llegar a ser la persona perfecta, sueltas ese deseo. Lo que queda es la mente pura. No hay





necesidad de convertirse en la persona perfecta porque la mente pura es el lugar donde la gente perfecta surge y cesa.

La cesación es fácil de comprender a nivel intelectual, pero darse cuenta de ello puede ser bastante difícil porque conlleva convivir con lo que no podemos soportar. Por ejemplo, cuando empecé a meditar, tenía la idea de que la meditación me haría más amable y feliz, y esperaba experimentar estados mentales dichosos. Pero nunca en mi vida había sentido tanto odio e ira como sentí durante esos meses. Pensé: 'esto es terrible; la meditación me ha hecho peor'. Entonces contemplé por qué había tanto odio y aversión apareciendo, y me di cuenta de que la mayor parte de mi vida había sido un intento de huir de todo aquello. Solía ser un lector compulsivo. Tenía que llevar libros conmigo adonde quiera que fuese. Siempre que el miedo o la aversión empezaban ha acecharme, sacaba mi libro y leía; o fumaba, o me ponía a comer algo. Tenía una imagen de mí como de buena persona que no odiaba a la gente, así que cualquier indicio de aversión u odio era reprimido.





Esta es la razón por la cual, durante mis primeros meses de monje, estaba tan desesperado por encontrar cosas que hacer. Estaba intentando buscar algo con lo que distraerme porque con la meditación había empezado a recordar todo lo que deliberadamente intentaba olvidar: Recuerdos de la infancia y la adolescencia surgían sin parar en mi mente; esta ira y odio se volvieron tan conscientes que parecían abrumarme. Pero algo dentro de mí empezó a reconocer que tenía que soportar esto, así que seguí hasta el final. El odio y la ira que habían sido reprimidos en treinta años de vida alcanzaron la cumbre entonces; se



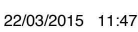
apagaron y cesaron por medio de la meditación. Fue un proceso de purificación.

Para que este proceso de cesación funcione, debemos estar dispuestos a sufrir. Esta es la razón por la cual hago hincapié en la importancia de la paciencia. Tenemos que abrir nuestras mentes al sufrimiento porque es abrazando el sufrimiento cuando el sufrimiento cesa. Cuando nos damos cuenta de que estamos sufriendo, física o mentalmente, conviene mirarlo. Nos abrimos completamente a él, le damos la bienvenida, nos concentramos en él, le dejamos ser lo que es. Eso significa que debemos ser pacientes y soportar el desagrado en un momento concreto. Tenemos que aguantar el aburrimiento, la desesperación, la duda y el miedo para poder entender que cesan, en vez de huir de ellos.



Cuando no dejamos que las cosas cesen, creamos nuevo *kamma* lo que refuerza nuestros hábitos. Cuando algo surge, lo agarramos y alimentamos; complicándolo todo. De esta manera esto se repetirá a lo largo de nuestras vidas – no podemos seguir alimentando nuestros deseos y nuestros miedos y esperar estar en paz. Contemplamos el miedo y el deseo para que no nos engañen más; tenemos que saber que es lo que nos está engañando para poder soltarlo. El deseo y el miedo tienen que ser reconocidos como impermanentes, insatisfactorios y sin entidad fija. Son entendidos y comprendidos para que el sufrimiento pueda consumirse por sí mismo.

Aquí es muy importante diferenciar entre cese y aniquilación: el deseo en la mente de librarse de algo. La cesación es el fin natural de cualquier condición que haya surgido. ¡Esta cesación no es deseo! No es algo que creamos en





la mente sino el fin de lo que empezó, la muerte de lo que ha nacido. Por tanto, el cese no es un 'yo', no llega de la sensación de 'tengo que librarme de cosas', sino que permitimos que cese a lo que ha surgido. Para hacer eso, se debe abandonar el apego - soltarlo. Esto no significa rechazar o deshacernos de ello, sino que abandonarlo significa soltarlo.

Entonces, cuando cesa, experimentas *nirodha* – cese, vacío, desapego. *Nirodha* es otra palabra para *Nibbana*. Cuando has dejado ir algo y has permitido que cese, entonces lo que queda es paz.

Puedes experimentar esa paz por medio de tu propia meditación. Cuando permites que el deseo termine en tu propia mente, lo que queda es serenidad. Eso es la verdadera tranquilidad, la no-vida/no-muerte. Cuando realmente conoces esto tal como es, comprendes *nirodha sacca*, la




Verdad del cese, en la que no hay yo pero sigue habiendo un estado de alerta y claridad. El significado real de la dicha es esa tranquilad y conciencia trascendente.

Si no permitimos el cese, entonces tendemos a obrar a partir de suposiciones que nos hacemos sobre nosotros mismos sin ni siquiera saber lo que estamos haciendo. En algunas ocasiones cuando empezamos a meditar comenzamos a darnos cuenta de cómo tanto miedo y falta de confianza en nuestra vida nos vienen de experiencias de la infancia. Me acuerdo que cuando era un niño, tenía un amigo que se volvió contra mí y me rechazó. Estuve afligido durante meses después de aquello. Dejó una impresión indeleble en mi mente. Por medio de la meditación comprendí de qué manera este incidente había afectado mis relaciones futuras. Siempre tuve un miedo tremendo al rechazo. Ni siquiera



había pensado en ello hasta que ese recuerdo concreto apareció en mi consciencia durante la meditación. La mente racional sabe que es ridículo no parar de pensar en las tragedias de la infancia. Pero si siguen apareciendo en la consciencia cuando eres adulto, quizás nos están intentando decir algo sobre las suposiciones que te formaste cuando eras niño.

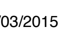
Cuando empiezas a recordar o sentir miedos obsesivos surgiendo en la meditación, en vez de frustrarte o disgustarte por ello, míralos como algo que puede ser aceptado por la consciencia para poder desapegarte de ellos. Puedes organizar tu vida de tal manera que no tengas que fijarte en estas cosas. Así, las condiciones para que surjan son mínimas. Puedes dedicarte a un montón de cosas importantes y mantenerte ocupado; estas ansiedades y miedos innombrables nunca se harán conscientes - ¿pero qué pasa cuando los sueltas? El deseo o la obsesión cambian – y lo hace hacia el cese: termina. Y entonces tienes el conocimiento intuitivo de que existe el cese del deseo. El tercer aspecto de la Tercera Noble Verdad es: la cesación se ha realizado.



Realización

Esto debe ser realizado. Buda enfatizó: 'esta Verdad debe realizarse aquí y ahora', sin esperar a descubrir si todo es verdad – esta enseñanza es para seres humanos como nosotros. Cada uno de nosotros tiene que comprenderla. Yo puedo hablarte de ella y animarte a hacerlo pero no puedo hacerlo por ti.

No pienses en ello como algo remoto o más allá de tus posibilidades. Cuando hablamos del *Dhamma* o la Verdad,





decimos que está aquí y ahora, y es algo que podemos ver por nosotros mismos. Podemos dirigirnos a ella; podemos inclinarnos hacia la Verdad. Podemos prestar atención a los cosas tal como son, aquí y ahora, en este momento y este lugar. Esto es la atención: estar alerta y llevar la atención a las cosas tal como son. A través de la atención, investigamos el sentido del yo, este sentido de mí y lo mío: mi cuerpo, mis sentimientos, mis recuerdos, mis pensamientos, mis puntos de vista, mis opiniones, mi coche, mi casa y demás.





Mi tendencia era a la autocrítica, así que, por ejemplo, pensando 'soy Sumedho', pensaba en mí mismo en términos negativos: 'no valgo lo suficiente'. Pero escucha, ¿dónde surge eso y dónde cesa? O 'soy mucho mejor que tú, estoy más realizado. Llevo viviendo la Vida Santa durante mucho tiempo, así que debo ser mejor que cualquier de vosotros'. ¿Dónde surge y cesa ESTO?

Cuando hay arrogancia, vanidad o autocrítica – lo que sea - examínalo; escucha internamente: 'yo soy...' Sé consciente y atento al espacio que preexiste antes de pensar en ello; después piénsalo y date cuenta del espacio que prosigue. Al final, mantén tu atención en ese vacío y mira cuánto tiempo puedes sostenerla. Observa si puedes oír una especie de sonido de timbre en la mente, el sonido del silencio, el sonido primordial. Cuando concentras tu atención en esto, consideras: '¿hay algún sentido del yo?' Ves que cuando estás realmente vacío – cuando hay claridad, alerta y atención - no hay yo. No hay sensación del yo y lo mío. Así que me dirijo a ese estado de vacío y contemplo el *Dhamma*: Pienso: 'esto es como es. Este cuerpo es simplemente así. Puedo darle un nombre o no, pero en este momento es tal y como es. ¡No es



Sumedho!'

No hay un monje budista en el vacío. 'Monje budista' es meramente una convención, apropiada al tiempo y al lugar. Cuando la gente te alaba y dice: 'qué maravilloso', puedes verlo como alguien alabando sin tomártelo como algo personal. Sabes que no hay un monje budista ahí; es sólo eso (lo que es, tal como es). Es así, simplemente. Si quiero que Amaravati sea un lugar floreciente y tengo éxito, soy feliz. Pero si todo falla, si nadie se interesa, si no podemos pagar la factura de la electricidad y todo se desmorona - ¡fracaso! Pero en realidad, no hay Amaravati. La idea de una persona que es un monje budista o un lugar llamado Amaravati – son sólo convenciones, no Realidades Últimas. En estos momentos las cosas son como son, son exactamente como se supone que deberían ser. No llevamos el peso de tal lugar en nuestras espaldas porque vemos que realmente no hay nadie que esté involucrado en ello. El que tenga éxito o fracase ya no tiene tanta importancia.





En el vacío, las cosas son simplemente lo que son. Cuando somos conscientes, no significa que seamos indiferentes al éxito o al fracaso y que no nos molestemos por hacer nada. Podemos implicarnos. Sabemos lo que podemos hacer; sabemos lo que tiene que hacerse y podemos hacerlo de la manera correcta. Entonces todo se convierte en *Dhamma*, el modo en que son las cosas. Hacemos las cosas porque es lo que esta bien hacer en este momento y este lugar en vez de hacerlo por ambición personal o el miedo al fracaso.

El camino hacia el cese del sufrimiento es el camino de la perfección. La perfección puede ser una palabra bastante sobrecogedora, ya que nos sentimos muy imperfectos. No



nos parece posible como personas considerar la posibilidad de ser perfectos. La perfección humana es algo de lo que nadie nunca habla; no parece en absoluto posible pensar en la perfección como seres humanos. Pero un *Arahant* es simplemente un ser humano que ha perfeccionado su vida, alguien que ha aprendido todo lo que se puede aprender a través de la ley básica: 'todo lo que surge, cesa'. Un *Arahant* no necesita saberlo todo; sólo es necesario saber y entender completamente esta Ley.

Usamos la sabiduría de Buda para contemplar el *Dhamma*, el modo en que las cosas son. Tomamos refugio en la *Sangha*, en aquello que está haciendo el bien y absteniéndose de hacer el mal. La *Sangha* es una comunidad. No es un grupo de personalidades individuales o diferentes caracteres. La sensación de ser una persona o un hombre o una mujer ya no importa. Este sentido de *Sangha* es comprendido como un refugio. Esta unidad existe de tal manera que, aunque las manifestaciones sean todas individuales, nuestra realización es la misma. Al estar despiertos, alerta y no apegados, realizamos el cese y moramos en el vacío donde todos nos fusionamos. No hay persona allí. La gente puede que surja y cese en el vacío, pero no hay persona. Solo hay claridad, consciencia, paz y pureza.












La Cuarta Noble Verdad

'¿Cuál es la Noble Verdad del Camino que lleva al Cese del Sufrimiento? Es el Noble Óctuple Sendero, esto es: Entendimiento Correcto, Intención Correcta, Palabra Correcta, Acción Correcta, Modo de Vida Correcto, Esfuerzo Correcto, Atención Correcta y Concentración Correcta.

La Noble Verdad del Camino que lleva al Cese del Sufrimiento existe: esta fue la visión, el conocimiento directo, la sabiduría, el conocimiento y la luz que surgió en mí sobre cosas no oídas antes...

Esta Noble Verdad debe ser comprendida mediante el cultivo del Camino...Esta Noble Verdad ha sido comprendida mediante el cultivo del Camino: esta fue la visión, el conocimiento directo, la sabiduría, el entendimiento y la luz que surgió en mí sobre cosas no oídas antes'.

[Samyutta Nikaya LVI, 11]





La Cuarta Noble Verdad, como las tres primeras, tiene tres aspectos. El primero es: 'el Noble Óctuple Sendero existe, el *atthangika magga*, el Camino para salir del sufrimiento'. También se le llama *ariya magga*, el *Ariyan* o Noble Sendero. El segundo aspecto es: 'este Camino debe ser desarrollado'. El conocimiento directo último que lleva a ser *Arahant* es: 'este Camino ha sido completamente desarrollado.'

El Noble Óctuple Sendero se presenta en secuencias: comenzando con Compresión Correcta (o perfecta), *samma-ditthi*, y le sigue Intención o Aspiración Correcta (o perfecta), *samma-sankappa*; estos dos primeros componentes del Camino se agrupan como Sabiduría (*pañña*). El compromiso moral (*sila*) fluye de *pañña*; esto cubre el Habla Correcta, la Acción Correcta y el Modo de Vida Correcto – también denominados Habla Perfecta, Acción Perfecta y Modo de Vida Perfecto, *samma-vaca*, *samma-kammanta* y *samma-ajiva.*





A continuación, Esfuerzo Correcto, Atención Correcta y Concentración Correcta, *samma-vayama*, *samma-sati* y *samma-samadhi*, que fluyen de forma natural de *sila*. Estos tres últimos proporcionan equilibrio emocional. Tratan del corazón – el corazón que está liberado de las opiniones sobre uno mismo y del egoísmo. Con Esfuerzo Correcto, Atención Correcta y Concentración Correcta, el corazón es puro y libre de corrupciones. Cuando el corazón es puro, la mente está tranquila. La Sabiduría (*pañña*), o Compresión Correcta y Aspiración Correcta, viene de un corazón puro. Esto nos lleva a donde empezamos (*samma-ditthi)*

Estos son los elementos del Sendero Óctuple, agrupados en tres secciones:



1. **Sabiduría (pañña)**
   Entendimiento Correcto (*samma-ditthi*)
   Aspiración Correcta (*samma-sankappa*)
2. **Moralidad (sila)**
   Habla Correcta (*samma-vaca*)
   Acción Correcta (*samma-kammanta*)
   Modo de Vida Correcto (*samma-ajiva*)
3. **Concentración (samadhi)**
   Esfuerzo Correcto (*samma-vayama*)
   Atención Correcta (*samma-sati*)
   Concentración Correcta (*samma-samadhi*)




El hecho de que los pongamos en orden no significa que sucedan de forma lineal, en secuencia – surgen juntos. Podemos hablar del Noble Óctuple Sendero y decir 'primero tienes Entendimiento Correcto, luego tienes Aspiración Correcta, luego...' De hecho, presentado de esta forma simplemente nos enseña a reflexionar sobre la importancia de responsabilizarnos de lo que decimos y hacemos en nuestras vidas.

Entendimiento Correcto

El primer elemento del Noble Óctuple Sendero es el Entendimiento Correcto que surge por medio del conocimiento directo sobre las tres primeras Nobles Verdades. Si tienes esta compresión entonces hay entendimiento perfecto del *Dhamma* el entendimiento de: 'todo lo que surge, cesa'. Es así de simple. No se necesita pasar mucho tiempo leyendo 'todo lo que surge, cesa' para entender el significado de las palabras. Pero lleva bastante



tiempo para la mayoría de nosotros conocer realmente lo que significan, en lugar tener una mera comprensión intelectual.

Usando el lenguaje coloquial, el conocimiento directo es en realidad conocimiento radical – no son tan sólo ideas. No es, '*pienso*, luego sé', o 'sí, eso parece una cosa sensata y razonable. Estoy de acuerdo con eso. Me gusta esa idea'. Esa clase de conocimiento todavía es del cerebro, mientras que el conocimiento directo es profundo. Es realmente conocer y la duda ya no es un problema.



Esta comprensión profunda proviene de los doce conocimientos directos. Hay una secuencia que lleva al Entendimiento Correcto de las cosas tal como son, es decir: 'todo lo que surge, cesa y no tiene entidad fija'. Con Comprensión Correcta, has dejado la ilusión del un yo que está conectado con estados temporales. Todavía hay cuerpo, todavía hay sensaciones y pensamientos, pero son simplemente lo que son – ya no hay más creencia de que tú eres tu cuerpo o tus sensaciones o tus pensamientos. El énfasis está en 'las cosas tal como son'. No estamos intentando decir que las cosas no son nada en absoluto o que no son lo que son. Son exactamente lo que son y nada más. Cuando somos ignorantes, cuando no hemos entendido estas Verdades, tendemos a pensar que las cosas son más de lo que son. Creemos toda tipo de cosas y creamos toda tipo de problemas alrededor de las circunstancias que experimentamos.

Gran parte de la angustia y la desesperación de los humanos viene de lo añadido, de lo extra que nace de la ignorancia en cada momento. Es triste darse cuenta como la miseria, la angustia y la desesperación de la humanidad





está basada en el engaño; la desesperación es vacío, carente de sentido. Cuando ves esto comienzas a sentir compasión infinita por todos los seres. ¿Cómo puedes odiar a alguien o guardar rencor o condenar a alguien que está atrapado por la ignorancia? Estamos movidos a hacer lo que hacemos a causa de la manera errónea de ver las cosas.

* * *

Cuando meditamos, experimentamos algo de tranquilidad, un grado de calma en el que la mente va más despacio. Cuando miramos algo, una flor por ejemplo, con una mente en calma la estamos mirando tal como es. Cuando no hay apego – nada que ganar o de lo que deshacerse –si lo que vemos, oímos o experimentamos a través de los sentidos es bello, es realmente bello. No estamos criticándolo, comparándolo, intentando poseerlo o adueñarnos de ello; encontramos deleite y alegría en la belleza que nos rodea porque no hay necesidad de hacer algo de ello. Es exactamente lo que es.




La belleza nos trae a la memoria la pureza, la verdad y la belleza sublime. No deberíamos verla como un reclamo que nos engaña: 'Estas flores están aquí para atraerme, para ser engañado por ellas' – ¡Esta es la actitud del meditador gruñón! Cuando miramos a un miembro del sexo opuesto con un corazón puro, apreciamos la belleza sin el deseo por ningún tipo de contacto o posesión. Podemos deleitarnos en la belleza de otros, ambos hombres y mujeres, cuando no hay intereses egoístas o deseo. Hay honestidad; las cosas son tal como son. Esto es lo que llamamos liberación, o *vimutti* en





pali. Estamos liberados de esas ataduras que distorsionan y corrompen la belleza que nos rodea, tal y como los cuerpos que tenemos. Sin embargo, nuestras mentes pueden llegar a estar tan corruptas y negativas, deprimidas y obsesionadas con las cosas, que ya no las vemos tal como son. Si no tenemos Compresión Correcta, vemos todo a través de filtros y velos cada vez más densos.

La Compresión Correcta se desarrolla por medio de la reflexión, utilizando las enseñanzas de Buda. El *sutta Dhammacakkappavattana* es una Enseñanza muy interesante que contemplar y usar como referencia para la reflexión.

También podemos usar otros *suttas* del *Tipitaka*, como los que tratan del *paticcasamuppada* (el origen condicionado). Esta es una enseñanza fascinante sobre la que reflexionar. Si puedes contemplar tales enseñanzas, puedes ver muy claramente la diferencia entre las cosas siendo *Dhamma*, tal y cómo son y el punto donde tendemos a crear engaño apartándonos de cómo son las cosas. Por esto es por lo que necesitamos establecer una plena atención consciente completa sobre las cosas tal y como son. Si hay conocimiento de las Cuatro Nobles Verdades, entonces hay *Dhamma.*




Con Entendimiento Correcto, todo se percibe siendo *Dhamma*; por ejemplo: estamos aquí sentados... esto es *Dhamma*. No pensamos en este cuerpo y mente como una personalidad con todos sus puntos de vista y opiniones y todos los pensamientos condicionados y reacciones que hemos adquirido debido a la ignorancia. Reflexionamos sobre este momento actual como: 'esto es tal como es. Esto es *Dhamma*'. Traemos a la mente el conocimiento de que esta formación física es simplemente *Dhamma*. No es el yo; no es personal.



Además, vemos la sensibilidad de esta formación física como *Dhamma* en lugar de tomarla como algo personal: 'soy sensible,' o 'no soy sensible'. 'No estás siendo sensible hacia mí. ¿Quién es el más sensible?...' ¿Por qué sentimos dolor? ¿Por qué Dios creó el dolor? ¿Por qué no creó sólo placer? ¿Por qué hay tanta miseria y sufrimiento en el mundo? No es justo. Morimos y tenemos que separarnos de los que amamos; la angustia es terrible'.

No hay *Dhamma* en eso, ¿verdad? Es todo la imagen propia: 'pobre de mí. No me gusta esto, no quiero que sea de esta manera. Quiero seguridad, felicidad, placer y lo mejor de todo. No es justo que mis padres no fuesen *Arahants* cuando vine a este mundo. No es justo que nunca hayan elegido *Arahants* para ser Primer Ministro del Reino Unido. ¡Si hubiera justicia, hubieran elegido *Arahants* para ser Primer Ministro!'





Estoy intentando llevar este sentido de 'no está bien, no hay justicia' al absurdo para señalar como esperamos que Dios lo cree todo para nosotros y estemos felices y seguros. Eso es a menudo lo que la gente piensa incluso si no lo dice. Cuando reflexionamos, vemos que 'estas son las cosas tal como son'. El dolor es así, y así es el placer. La consciencia es así'. Sentimos. Respiramos. Podemos aspirar.

Cuando reflexionamos, contemplamos nuestra propia humanidad tal y como es. No nos la tomamos nunca más en el plano personal o culpamos a alguien porque las cosas no son exactamente como nos gustan o queremos que sean. Las cosas son como son y somos tal y como somos. Podrías preguntar por qué no podemos ser todos exactamente iguales – con la misma ira, la misma codicia y la misma ignorancia; sin



variaciones ni cambios. Sin embargo, incluso aun pudiendo trazar la experiencia humana con cosas básicas, cada uno de nosotros tiene que experimentar su propio *kamma*– nuestras obsesiones y tendencias, que son siempre diferentes en calidad y cantidad a las de otra persona.

¿Por qué no podemos ser todos exactamente iguales, tener exactamente lo mismo de todo y tener el mismo aspecto – un ser andrógino? En un mundo así, nada sería injusto, ninguna diferencia estaría permitida, todo sería absolutamente perfecto y no habría posibilidad de diferencia. Pero al reconocer el *Dhamma,* vemos que, dentro del reino condicionado, no hay dos cosas idénticas. Todas son bastante diferentes, infinitamente variables y cambiantes, y cuanto más intentamos hacer que las condiciones se adapten a nuestras ideas, mas nos frustramos. Intentamos crearnos unos a otros y crear una sociedad que encaje con las ideas que tenemos de cómo deberían ser las cosas, pero siempre acabamos sintiéndonos frustrados. Reflexionando, nos damos cuenta: 'así es como las cosas son'. Así es como tienen que ser – sólo pueden ser de esta manera.





Esto no es una reflexión fatalista o negativa. No es una actitud del tipo: 'así es como es y no hay nada que pueda hacer para cambiarlo'. Es una respuesta muy positiva aceptar la corriente de la vida tal como es. Incluso, si no es lo que queremos, podemos aceptarlo y aprender de ello.

* * *

Somos seres conscientes e inteligentes con memoria retentiva. Tenemos el lenguaje. En los últimos miles de años



hemos desarrollado la razón, la lógica y el discernimiento. Lo que debemos hacer es averiguar cómo usar estas capacidades como herramientas para la comprensión del *Dhamma* más que como adquisiciones o problemas personales. Las personas que desarrollan su inteligencia discriminadora acaban haciendo que esta se vuelva contra ellas; se vuelven muy autocríticos e incluso comienzan a odiarse a sí mismos. Esto es porque nuestro discernimiento tiende a centrarse en lo malo de cada cosa. De esto trata la discriminación: ver como *esto* es diferente de *aquello*. Cuando lo haces, ¿Con qué te quedas? Sólo con una lista completa de defectos y faltas que te hacen sentir absolutamente desesperado.





Cuando estamos desarrollando el Entendimiento Correcto, usamos nuestra inteligencia para reflexionar y contemplar las cosas. También, usamos nuestra atención y sabiduría. Así que utilizamos nuestra habilidad de discriminar con sabiduría (*vijja*) en vez de con ignorancia (*avijja*). Esta enseñanza sobre las Cuatro Nobles Verdades es para ayudarte a utilizar tu inteligencia – tu habilidad para contemplar, reflexionar y pensar – de forma sabia en lugar de hacerlo de forma autodestructiva, codiciosa u odiosa.

Aspiración Correcta

El segundo elemento del Noble Óctuple Sendero es *samma-sankappa*. A veces, esto se traduce como ‘Correcto Pensamiento’, pensar de forma correcta. Sin embargo, en realidad tiene más de cualidad dinámica – como ‘intención’, ‘actitud’ o ‘aspiración’. Me gusta usar ‘aspiración’ que es de alguna manera muy significativa en este Óctuple Sendero. Porque sí: aspiramos.



Es importante ver que esa aspiración no es deseo. La palabra pali '*tanha*' significa deseo que surge de la ignorancia, mientras que '*sankappa*' significa aspiración que no viene de la ignorancia. La aspiración puede parecernos como una especie de deseo porque solemos usar la palabra 'deseo' para todo lo que tenga esa naturaleza – tanto aspirar como querer. Se puede pensar que la aspiración es una especie de *tanha*, queriendo convertirte en iluminado (*bhava tanha*) – pero *samma-sankappa* viene de la Compresión Correcta, viendo con claridad. No es querer convertirse en algo; no es el deseo de convertirse en una persona iluminada. Con la Compresión Correcta, toda esa ilusión y forma de pensar ya no tiene sentido.



La aspiración es un sentimiento, una intención, una actitud o movimiento dentro de nosotros. Nuestro espíritu se eleva, no se hunde – no es desesperación-. Cuando hay Entendimiento Correcto, aspiramos a la verdad, a la belleza y a la bondad. *Samma-ditthi* y *samma-sankappa*, Entendimiento Correcto y Aspiración Correcta son llamados *paññа* o sabiduría y constituyen la primera de los tres aspectos en el Noble Óctuple Sendero.



* * *

Podemos contemplar: ¿Por qué es que todavía nos sentimos descontentos, incluso cuando tenemos lo mejor de todo? No somos completamente felices, incluso si tenemos una casa bonita, un coche, el matrimonio perfecto, niños encantadores y brillantes, y todo lo demás. ¡Y por supuesto que no estamos contentos cuando no tenemos todo esto!...





Si no lo tenemos, podemos pensar, 'bien, si tuviese lo mejor, estaría contento'. Pero no lo estaríamos. El mundo no es el lugar que nos pueda satisfacer; no se supone que lo sea. Cuando nos damos cuenta de eso, ya no esperamos satisfacción en el planeta tierra; no hacemos esta demanda.

Hasta que no nos demos cuenta de que este planeta no puede satisfacer todos nuestros deseos, seguiremos preguntándonos, '¿por qué no me puedes satisfacer, Madre Tierra?' Somos como niños pequeños que se amamantan de su madre, intentando constantemente conseguir lo máximo de ella y queriendo que ella siempre les nutra, les alimente y les haga sentirse contentos.





Si sintiéramos plenitud, no nos haríamos tantas preguntas. Pero, de hecho, no reconocemos que hay algo más que el suelo bajo nuestros pies; hay algo por encima de nosotros que no podemos entender por completo. Tenemos la habilidad de preguntarnos y reflexionar sobre la vida, contemplar su significado. Si quieres conocer el significado de tu vida, no puedes contentarte sólo con la riqueza material, el confort y la seguridad.

Aspiramos a conocer la Verdad. Puedes pensar que esto es un tipo de aspiración o deseo presuntuoso, '¿quién me creo que soy?' 'Pobrecito de mí intentando descubrir la Verdad sobre las cosas'. Pero existe esa aspiración. ¿Por qué la tenemos si no es posible cumplirla? Considera el concepto de Realidad Última. La Verdad Absoluta o Última es un concepto muy delicado; la idea de Dios, de lo Imperecedero, de lo Inmortal, es de hecho un pensamiento muy refinado. Aspiramos a conocer la Realidad Última. Nuestro lado animal no aspira; no sabe nada sobre este tipo de aspiraciones. Pero



hay en cada uno de nosotros una inteligencia intuitiva que quiere saber.

Siempre está con nosotros pero tendemos a no darnos cuenta; de hecho no la entendemos. Tendemos a descartarla o desconfiar de ella – especialmente los materialistas modernos. Ellos piensan que es solo una fantasía y no es real.

En mi caso, fui realmente feliz cuando me di cuenta de que el planeta no era mi verdadero hogar. Siempre lo había sospechado. Incluso, puedo recordar cuando era un niño pensando que 'en realidad no pertenezco a este lugar'. Nunca sentí que realmente yo perteneciera al planeta tierra – incluso antes de que fuese monje, nunca sentí que encajaba en la sociedad. Para algunos eso podría ser solo un problema neurótico, pero quizás también podría ser un tipo de intuición que los niños suelen tener. Cuando eres inocente, tu mente es muy intuitiva. La mente de un niño está intuitivamente más en contacto con las fuerzas misteriosas de lo que lo está la mente de la mayoría de los adultos. Al crecer nos identificamos con patrones y pensamos en formas muy determinadas y a tener ideas fijas sobre lo que es real y lo que no lo es. Al desarrollar nuestros egos, la sociedad dicta lo que es real y lo que no lo es, lo que está bien y lo que está mal, y comenzamos a interpretar el mundo a través de estas percepciones fijas. Una de las cosas que nos encantan de los niños es que todavía no hacen eso; ellos todavía ven el mundo con la mente intuitiva que aún no está condicionada. La meditación es una forma de descondicionar la mente, lo cual nos ayuda a dejar ir los puntos de vista conservadores e ideas fijas que tenemos. Normalmente, lo que es real lo descartamos y le damos toda nuestra atención a lo que no lo es. Esto es ignorancia (*avijja*).






La contemplación de nuestra aspiración humana nos conecta con algo más grande que el reino animal o el planeta tierra. Para mí esa conexión parece más verdadera que la idea de que esto es todo lo que hay; que una vez que morimos nuestros cuerpos se pudren y no hay nada más que eso. Cuando observamos y nos preguntamos sobre este universo en el que estamos viviendo, vemos que nos resulta muy vasto, misterioso e incomprensible. Sin embargo, cuando confiamos en nuestra mente intuitiva, somos receptivos a cosas que habíamos olvidado o a las que nunca nos habíamos abierto – nos abrimos cuando dejamos ir las reacciones condicionadas, fijas.




Podemos tener la idea fija de ser una personalidad, de ser un hombre o una mujer, ser una persona inglesa o una americana. Estas pueden parecernos muy reales para nosotros y podemos llegar a alterarnos y enfadarnos por ellas. Incluso, desearíamos matarnos unos a otros debido a estos puntos de vista condicionados que mantenemos, en los que creemos, y que nunca cuestionamos. Sin Aspiración Correcta y Entendimiento Correcto, sin *pañña*, nunca vemos la verdadera naturaleza de estos puntos de vista.

Palabra Correcta, Acción Correcta, Modo de Vida Correcto

Sila, el aspecto moral del Sendero Óctuple, está compuesta por la Palabra Correcta, la Acción Correcta y el Modo de Vida Correcto; esto significa responsabilizarse de nuestras palabras y cuidar de lo que hacemos con nuestros cuerpos. Cuando estoy atento y alerta, hablo de forma apropiada al tiempo y al lugar; así mismo actúo o trabajo de acuerdo al momento y al lugar.



Empezamos a darnos cuenta de que tenemos que cuidar de lo que hacemos y decimos; de lo contrario nos haremos daño constantemente. Si haces o dices cosas desconsideradas o crueles siempre habrá un resultado inmediato. En el pasado, puede que hayas sido capaz de escapar de la mentira olvidando, pasando a otra cosa para que no tener que pensar en ello. Podías olvidarte de todo por un momento hasta que con el tiempo volvieran de nuevo. Pero si practicas *sila*, las cosas parecen volver de inmediato. Incluso cuando exagero, algo en mí me dice, 'no deberías exagerar, deberías tener más cuidado'. Solía tener el hábito de exagerar las cosas – es parte de nuestra cultura; se ve perfectamente normal. Pero cuando estás atento, el efecto de la mínima mentira o cotilleo es inmediato porque estás completamente abierto, vulnerable y sensible. Así que tienes cuidado con lo que haces; te das cuenta de que es importante ser responsable de lo que haces y dices.




El impulso de ayudar a alguien es un *dhamma* positivo. Si ves a alguien caer al suelo desmayado, un *dhamma* positivo pasa por tu mente: 'ayuda a esta persona', y vas a ayudarlo a recuperarse de su desmayo. Si lo haces con una mente vacía, no por deseo personal de ganancia, sino por compasión y porque es correcto – entonces es simplemente un *dhamma* positivo. No es *kamma* personal; no es tuyo. Pero si lo haces por deseo de conseguir mérito e impresionar a otros o porque la persona es rica y esperas una recompensa por tu acción, entonces – a pesar de que la acción es beneficiosa – estás creando una conexión personal con ella, y esto refuerza el sentido del yo. Cuando hacemos buenas obras por medio de la atención y la sabiduría en vez de hacerlas por medio de la



ignorancia, son *dhammas* beneficiosos sin *kamma* personal.

La orden monástica fue establecida por Buda para que hombres y mujeres pudiesen vivir una vida impecable completamente irreprochable. Siendo *bhikkhu*, vives dentro de un sistema completo de preceptos de entrenamiento llamado la disciplina *patimokkha*. Cuando vives bajo esta disciplina, incluso si tu lenguaje o acciones son descuidados, por lo menos no dejan impresiones fuertes. No puedes tener dinero así que no te es posible ir a ningún sitio si no eres invitado. Eres célibe. Dado que vives de ofrendas para comer, no estás matando ningún animal. Incluso, no arrancas hojas o flores, ni haces ningún tipo de acción que pudiese perturbar la corriente natural; eres completamente inofensivo. De hecho, en Tailandia tenemos que llevar coladores de agua con nosotros para filtrar cualquier tipo de cosa viviente como larvas de mosquito. Está totalmente prohibido matar cualquier cosa intencionadamente.





He estado viviendo bajo estas reglas durante veinticinco años hasta hoy así que no he originado muchas acciones '*kámmicamente*' fuertes. Bajo esta disciplina, se vive de forma inofensiva, muy responsable. Quizás, la parte más difícil sea el habla; los hábitos al hablar son los más difíciles de romper y soltar – pero también se pueden mejorar. Por medio de la reflexión y la contemplación, se comienza a ver lo insatisfactorio de decir tonterías o balbucear o parlotear sin una buena razón.

Para los laicos, el Modo de Vida Correcto es algo que se desarrolla mientras vas conociendo tus intenciones. Puedes intentar evitar deliberadamente hacer daño a otras criaturas o ganarte la vida de forma dañina y cruel. También, puedes



intentar evitar un modo de vida que cause que otras personas se vuelvan adictas a las drogas, a la bebida o que pueda poner en peligro el equilibrio ecológico del planeta.

Estas tres –Acción Correcta, Habla Correcta y Modo de Vida Correcto – son el resultado del Entendimiento Correcto o conocimiento perfecto. Empezamos a sentir que queremos vivir de forma que sea una bendición para el planeta o, al menos, que no lo dañe.

El Entendimiento Correcto y la Aspiración Correcta tienen una influencia definitiva en lo que hacemos o decimos. *Paññа*, o sabiduría, lleva a *sila*: Habla Correcta, Acción Correcta y Modo de Vida Correcto. *Sila* se refiere a nuestro habla y nuestras acciones; con *sila* incluimos la conducta sexual o el uso violento del cuerpo – no lo usamos para matar o robar. De esta forma, *pañña* y *sila* trabajan juntas en perfecta armonía.





Esfuerzo Correcto, Atención Correcta, Concentración Correcta

El Esfuerzo Correcto, la Atención Correcta y la Concentración Correcta se refieren a tu espíritu, tu corazón. Cuando pensamos en el espíritu, señalamos al centro de pecho, al corazón. Hay sabiduría- *pañña* (la cabeza), *sila* (el cuerpo) y *samadhi* (el corazón). Puedes pensar en tu propio cuerpo como una especie de gráfico, un símbolo del Noble Óctuple Sendero. Estas tres están integradas, trabajando juntas para la comprensión y apoyándose una a otra como un trípode. Una no domina a la otra, ni se aprovecha o rechaza nada.

Trabajan juntas: la sabiduría proveniente de la Compresión Correcta y la Intención Correcta; luego la



moralidad, con el Habla Correcta, la Acción Correcta y el Modo de Vida Correcto; y el Esfuerzo Correcto, la Atención Correcta y la Concentración Correcta – la mente ecuánimemente equilibrada, la serenidad emocional. La serenidad se da cuando las emociones están equilibradas, apoyándose entre ellas. Sin altibajos. Hay una sensación de dicha: no hay altibajos. Hay una sensación de serenidad; hay una perfecta armonía entre el intelecto, los instintos y las emociones. Se apoyan mutuamente, ayudándose unas a otras. Ya no hay conflictos ni extremos, y gracias a esto comenzamos a sentir una inmensa tranquilidad en la mente. Hay una sensación de comodidad y ausencia de temor que proviene del Noble Óctuple Sendero– una sensación de ecuanimidad y equilibrio emocional. Nos sentimos a gusto en vez de tener esa sensación de ansiedad, esa tensión y ese conflicto emocional. Hay claridad; hay tranquilidad, quietud, consciencia. Este conocimiento directo del Noble Óctuple Sendero debe ser desarrollado; esto es *bhavana*. Utilizamos la palabra *bhavana* para significar crecimiento interior.




Aspectos de la Meditación

Esta capacidad de la mente de reflexionar o equilibrio emocional es el resultado de la práctica de la concentración, la atención y la meditación. Por ejemplo, durante un retiro puedes experimentar este equilibrio durante una hora practicando meditación *samatha* donde estas concentrando tu mente sólo en un objeto, digamos la sensación de respirar. Continúa trayéndola a la consciencia y manteniéndola para que haya una continuidad de su presencia en la mente.

De esta forma, te estás desplazando hacia lo que está



sucediendo en tu propio cuerpo en vez de ser arrastrado por los objetos de los sentidos. Si no tienes ningún refugio interior, entonces estás constantemente yéndote fuera, siendo absorbido por los libros, la comida y todo tipo de distracciones. Pero este movimiento sin fin de la mente es agotador. En lugar de eso, la práctica es observar la respiración – que significa que tienes que retirarte y no seguir la tendencia de buscar algo fuera de ti mismo. Trae la atención a la respiración de tu propio cuerpo y concentra la mente en esta sensación. A medida que dejas ir la tendencia a identificarte con las sensaciones burdas del cuerpo, te vuelves la sensación en si misma. Cualquier cosa con la que te identifiques, en eso te convertirás por un periodo de tiempo. Cuando te concentras, te has identificado con la pura condición de tranquilidad. Te has convertido en tranquilidad. Esto es lo que llamamos identificarse. La meditación *Samatha* es un proceso de identificación.





Pero esa tranquilidad, si la investigas, no es una tranquilidad satisfactoria. Hay algo que falta en ella porque depende de una técnica, de estar vinculado y mantenerlo, de algo que también empieza y acaba. En lo que te identificas, sólo puedes hacerlo temporalmente porque identificarse es algo cambiante. No es un estado permanente. Cualquier cosa con la que te identifiques, 'volverás a no-serlo'. No es una Realidad Última. No importa cuán alto puedas llegar en la concentración, siempre será una condición insatisfactoria. La meditación *Samatha* te lleva a experiencias muy intensas y radiantes en tu mente – pero todas acaban.

Si practicas meditación *Vipassana* durante otra hora practicado la plena consciencia, soltando todo y aceptando



la incertidumbre, el silencio y la cesación de las condiciones, el resultado es que te sentirás en paz en lugar de tranquilo. Y esa paz es una paz perfecta. Es completa. No es la tranquilidad de *samatha*, la cual tiene algo de imperfecta o insatisfactoria, incluso en los mejores casos. La comprensión de la cesación, a medida que la desarrollas y la entiendes cada vez mas, te ofrece paz verdadera, no-apego, *Nibbana.*

Samatha y *Vipassana* son las dos divisiones de la meditación. Una es desarrollar estados mentales concentrados en objetos sutiles en los cuales tu consciencia se vuelve refinada por esa concentración. Pero ser muy refinado, tener un gran intelecto y gusto por la belleza, hace que cualquier cosa fuera de ello sea burda e insoportable debido al apego a lo que es refinado. La gente que ha dedicado su existencia al refinamiento encuentra la vida tremendamente frustrante y aterradora cuando no puede mantener valores elevados.




Racionalidad y Emoción

Si te encanta el pensamiento racional y estás apegado a ideas y percepciones, tenderás a despreciar las emociones. Puedes notar esta tendencia si, cuando comienzas a sentir emociones, dices, 'voy a evitar esto. No quiero sentir estas cosas'. No te gusta sentir emociones porque puedes llegar a sentirte elevado desde un estado de pureza de la inteligencia y el placer del pensamiento racional. La mente valora mucho el camino que es lógico y controlable, el camino que tiene sentido. Es tan pulcra, limpia y precisa como las matemáticas – pero las emociones están por todos lados, ¿verdad? No son precisas, no son pulcras y pueden fácilmente descontrolarse.

La naturaleza emocional es a menudo despreciada. Nos



asusta. Por ejemplo, los hombres suelen sentirse aterrados por las emociones porque nos educan haciéndonos creer que los hombres no lloran. Cuando éramos niños, al menos en mi generación, nos enseñaban que los chicos no lloran así que intentábamos estar a la altura de lo que se supone que los chicos tienen que ser. Ellos decían, 'eres un chico', y entonces intentábamos ser lo que nuestros padres decían que debíamos ser. Las ideas de la sociedad influyen en nuestras mentes, y debido a eso encontramos las emociones vergonzosas. Aquí en Inglaterra, la gente normalmente encuentra las emociones muy embarazosas; si te emocionas un poco más de la cuenta, asumen que debes ser italiano o de otra nacionalidad.



Si eres muy racional y lo has calculado todo, entonces no sabes qué hacer cuando la gente se emociona. Si alguien empieza a llorar, piensas, '¿qué se supone que debo hacer?' Quizás digas, 'ánimo; todo va bien, cariño. Todo irá bien, no hay razón para llorar'. Si estás muy apegado a los pensamientos racionales, solo tiendes a descartarlo con la lógica, pero las emociones no responden a la lógica. A menudo reaccionan a la lógica, pero no responden a ella. La emoción es algo muy sensible y funciona de forma que a veces no comprendemos. Si nunca hemos estudiado o intentado entender realmente lo que es sentir la vida, y abrirnos y permitirnos realmente ser sensibles, las emociones nos resultan atemorizadoras y embarazosas. No sabemos de qué van porque hemos rechazado ese lado de nosotros mismos.



En mi trigésimo cumpleaños, me di cuenta de que era un hombre que no estaba desarrollado emocionalmente. Fue un cumpleaños importante para mí. Me di cuenta de que era



un hombre maduro completamente desarrollado – ya no me consideraba joven, pero emocionalmente, creo que a veces era un niño de seis años. Realmente no había desarrollado mucho ese terreno. Aún cuando podía mantener el tipo de pose y presencia de un hombre maduro en la sociedad, no siempre me sentía de esa manera. Todavía tenía en mi mente sentimientos y miedos muy fuertes sin resolver. Se volvió aparente que tenía que hacer algo al respecto, ya que el pensamiento de que podía pasar el resto de mi vida con una edad emocional de seis años era una perspectiva bastante triste.

Aquí es donde muchos de nosotros en la sociedad nos atascamos. Por ejemplo, la sociedad americana no te permite desarrollarte emocionalmente, madurar. No entiende esa necesidad en absoluto, no provee ningún rito de paso para ser hombre. La sociedad no proporciona ese tipo de introducción al mundo adulto; se espera que seas inmaduro toda tu vida. Se supone que te comportarás como un adulto, pero no que seas un adulto. Por lo tanto, muy poca gente lo es. Las emociones no son verdaderamente entendidas o resueltas – sus tendencias infantiles son simplemente reprimidas en lugar de desarrolladas en la madurez.





Lo que la meditación hace es ofrecer una oportunidad para madurar en el plano emocional. La madurez emocional perfecta sería *samma-vayama*, *samma-sati* y *samma-samadhi.* Esto es una reflexión; no encontrarás esto en ningún libro – es para que lo contemples. La madurez emocional perfecta comprende el Esfuerzo Correcto, la Atención Correcta y la Concentración Correcta. Está presente cuando no se está atrapado en dudas y vicisitudes, cuando se tiene estabilidad y claridad, y sé capaz de ser receptivo y sensible.



Las Cosas tal como Son

Con el Esfuerzo Correcto, puede haber un tipo de aceptación relajada de una situación en lugar del pánico que proviene de pensar que depende de mí aclarar las cosas, hacerlo todo bien y resolver los problemas de todos. Lo hacemos lo mejor que podemos, pero también nos damos cuenta de que no depende de nosotros hacerlo todo y hacerlo bien.

Una vez, cuando estaba en Wat Pah Pong con Ajahn Chah, podía ver muchas cosas que iban mal en el monasterio. Fui a él y le dije: 'Ajahn Chah, estas cosas están yendo mal; tienes que hacer algo al respecto'. Él me miró y me dijo, 'sufres mucho, Sumedho. Sufres mucho. Ya cambiarán'. Yo pensé, '¡no le importa! ¡Este es el monasterio al que ha dedicado su vida y está dejando que se eche a perder!' Pero tenía razón.




Transcurrido un tiempo las cosas empezaron a cambiar y simplemente siendo paciente, la gente empezó a ver lo que estaban haciendo mal. A veces, tenemos que dejar las cosas correr para que la gente vea y experimente. Con el tiempo podemos aprender dejar las cosas correr.

¿Veis que digo? A veces las situaciones en nuestra vida son como son. No hay nada que uno pueda hacer así que permitimos que sean de esa forma; incluso si empeoran, les permitimos que empeoren. Pero no es algo fatalista o negativo lo que estamos haciendo; se trata de paciencia – estar dispuesto a soportar algo; permitiéndole cambiar de forma natural en vez de intentar egoístamente mantenerlo todo limpio debido a nuestra aversión y disgusto hacia el desorden.

De manera que cuando la gente pulsa nuestros botones, no siempre nos ofendemos, o sentidos heridos o alterados



por lo que sucede, o hundidos y destrozados por lo que la gente dice o hace. Una persona que conozco tiende a exagerarlo todo. Si algo va mal hoy, ella dice, '¡estoy total y absolutamente destrozada!' Cuando todo lo que ha sucedido es que ocurrió un problema pequeño. Sin embargo, su mente lo exagera hasta tal extremo que una pequeñez puede destrozarla completamente para todo el día. Cuando vemos esto, deberíamos darnos cuenta de que hay un gran desequilibrio porque las pequeñeces no deberían destrozar a nadie.

Me di cuenta de que podía ofenderme fácilmente así que tomé el voto de no alterarme. Había notado que podía sentirme fácilmente ofendido por cosas triviales, ya fuesen intencionadas o no. Podemos ver que fácil es sentirse herido, vulnerado, ofendido, alterado o preocupado – como hay algo en nosotros que está siempre intentando ser agradable, pero se siente siempre un poco ofendido por esto o un poco herido por aquello.





Reflexionando, puedes ver que el mundo es así, es un lugar sensible. No te hará sentir siempre calmado y feliz, seguro y positivo. La vida está llena de lo que puede ofender, doler, herir o destrozar. Así es la vida. Es así. Si alguien habla en un tono de voz enojado, lo vas a sentir. Pero por otro lado la mente puede continuar y sentirse ofendida: 'de verdad duele cuando me dice eso; ya me entiendes: no fue un tono de voz amable. Me sentí bastante herido. Nunca hice nada para hacerle daño'. La mente prolífica empieza así, ¿verdad? – ¡te han destrozado, herido y ofendido! Pero si lo contemplas, te das cuenta de que es sólo sensibilidad. Cuando lo contemplas de esta manera, no es que estés intentando no sentir.



Cuando alguien te habla en un tono de voz poco amable, no es que no lo sientas en absoluto. No estamos intentando ser insensibles. En lugar de eso, estamos intentando no hacer una interpretación equivocada, no tomárselo como algo personal. Tener equilibrio emocional significa que la gente puede ofenderte y puedes aceptarlo. Tienes el equilibrio y la fuerza emocional para no ofenderte, no sentirte herido o destrozado por lo que te sucede en la vida.

Si eres uno de los que siempre se sienten heridos u ofendidos por la vida y necesitas escapar o encontrar un grupo de aduladores serviles con quien convivir que pudieran decirme: 'eres maravilloso, Ajahn Sumedho'. '¿Soy realmente maravilloso?' 'Sí, lo eres.' 'Lo dices por decir, ¿verdad?' 'No, no, lo digo desde lo hondo de mi corazón'. 'Bien, aquel de allí no piensa que yo sea maravilloso'. 'Si, ¡es que es estúpido!' 'Era lo que pensaba'. Es como la historia de la ropa nueva del emperador, ¿verdad? Buscas ambientes especiales en los que todo esté en regla, seguros y no amenazadores de ninguna manera.





Armonía

Cuando hay Esfuerzo Correcto, Atención Correcta y Concentración Correcta, no tenemos miedo. Tenemos valor porque no hay nada de lo que tener miedo. Tenemos agallas para mirar a las cosas y no tomárselas en el sentido equivocado; uno tiene la sabiduría para contemplar y reflexionar sobre la vida; uno tiene la seguridad y la confianza de *sila*, la fuerza del propio compromiso moral y la determinación de hacer el bien y evitar hacer el mal con el cuerpo y la palabra. De esta manera, todo se mantiene unido formando una vía para



el desarrollo. Es un camino perfecto porque todo es ayuda y apoyo; el cuerpo, la naturaleza emocional (la sensibilidad del sentir), y la inteligencia. Todos están en perfecta armonía, apoyándose mutuamente.

Sin esa armonía, nuestra naturaleza instintiva puede perderse. Si no tenemos un compromiso moral, nuestros instintos pueden tomar el control. Por ejemplo, si tan solo seguimos nuestro deseo sexual sin ninguna referencia a la moralidad, quedamos atrapados, lo que causa aversión hacia uno mismo. Está el adulterio, la promiscuidad y la enfermedad, y toda la ruptura y confusión que vienen de no controlar nuestra naturaleza instintiva por medio de las limitaciones de la moralidad. Podemos usar nuestra inteligencia para engañar y mentir, ¿verdad? Cuando tenemos una base moral, somos guiados por la sabiduría y el *samadhi*; estos llevan al equilibrio y a la fuerza emocional. Pero nosotros no usamos la sabiduría para suprimir la sensibilidad. No dominamos nuestras emociones por el pensamiento o suprimiendo nuestra naturaleza emocional. Esta es la tendencia en Occidente; hemos utilizado nuestro pensamiento racional y nuestros ideales para dominar y suprimir nuestras emociones, y de este modo hemos llegado a ser insensibles a las cosas, la vida y a nosotros mismos.




Sin embargo, con la práctica de la atención plena a través de la meditación *Vipassana*, la mente está completamente receptiva y abierta a fin de tener esta plenitud y cualidad que lo abarca todo. Y porque está abierta, la mente es también reflexiva. Cuando te concentras en un punto, tu mente ya no es reflexiva – está absorbida por la cualidad de ese objeto. La habilidad contemplativa de la mente viene de la atención



plena, de la mente no excluyente. No estás filtrando o seleccionando. Tan solo percibiendo que cualquier cosa que surge cesa. Contemplas que si estás apegado a algo que surge, ese algo cesa. Tienes la experiencia de que aunque puede ser atractivo mientras está surgiendo, cambia hacia el cese. Entonces su atractivo disminuye y tenemos que encontrar algo nuevo en lo que absorbernos.

Lo que pasa con el ser humano es que tenemos que poner los pies en la tierra, tenemos que aceptar las limitaciones de esta forma humana y de esta vida planetaria. Y solamente haciendo esto, pues la salida del sufrimiento no se consigue escapando de nuestra experiencia humana y viviendo en estados de consciencia refinados, sino abrazando la totalidad del ámbito humano y de Brahma a través de la atención plena. De esta forma, Buda señaló un camino hacia la comprensión total en lugar de escapar temporalmente por medio del refinamiento y la belleza. Esto es lo que Buda quería decir cuando estaba señalando el camino hacia el *Nibbana*.





El Noble Óctuple Sendero como Enseñanza para la Realización

En este Camino Óctuple, los ocho elementos trabajan como ocho piernas sujetándote. No es una escala lineal: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8; trabajan juntos. No es que desarrolles *paññа* primero y luego puedas desarrollar *sila*; y una vez que 'tengas' *sila*, 'puedas tener' *samadhi*. Eso es lo que creemos: 'tengo que tener primero uno, luego dos y luego tres'. La verdadera comprensión, desarrollar el Noble Óctuple Sendero es una experiencia de un instante, es todo uno. Todas las partes están trabajando en un proceso firme; no es algo lineal –



podemos pensar de esa forma debido al hecho de que sólo tenemos un pensamiento a la vez.

Todo lo que he dicho sobre el Sendero Óctuple y las Cuatro Nobles Verdades sólo es una reflexión. Lo que es verdaderamente importante es darse cuenta de que lo que en realidad estás haciendo es contemplar en vez de apegarte a lo que estoy diciendo. Es un proceso de traer el Noble Óctuple Sendero a tu mente, utilizándolo como una enseñanza para la reflexión y poder considerar lo que en realidad significa. No creas que lo sabes porque puedes decir, '*samma-ditthi* significa Entendimiento Correcto. *Samma-sankappa* significa Pensamiento Correcto'. Esto es comprensión intelectual. Alguien puede decir, 'no, creo que *samma-sankappa* signifique...' Y tú contestar, 'no, en el libro dice Pensamiento Correcto. Lo has entendido mal'. Esto no es contemplación.



Podemos traducir *samma-sankappa* como Pensamiento Correcto o Actitud o Intención; vamos probando. Podemos utilizar estas herramientas para la contemplación y no pensar que son totalmente fijas, que tenemos que aceptarlas al estilo ortodoxo, como si todo tipo de variación de la interpretación exacta es una herejía. A veces, nuestras mentes piensan de forma rígida, pero estamos intentando trascender esa manera de pensar desarrollando una mente flexible, que vigila, investiga, considera, se cuestiona y reflexiona.

Estoy intentando animar a cada uno de vosotros a ser lo suficientemente valientes para considerar sabiamente el modo en que son las cosas en lugar de tener a alguien diciendo si ya estáis listos o no para la iluminación. De hecho,





la enseñanza budista es estar iluminado ahora en lugar de hacer algo para *llegar a* iluminarse. La idea de que debes hacer algo para *llegar a* iluminarte puede venir únicamente del entendimiento equivocado. Así que si la iluminación es simplemente un estado dependiente de otro no es realmente iluminación. Es sólo una percepción de iluminación. Sin embargo, no estoy hablando sobre ningún tipo de percepción sino sobre estar alerta sobre las cosas cómo son. El momento presente es lo que podemos realmente observar: no podemos observar el mañana todavía, el ayer tan solo podemos recordarlo. La práctica budista es muy directa el aquí y ahora, viendo las cosas tal cómo son.





Ahora, ¿cómo hacemos? Bien, primero tenemos que mirar nuestras dudas y miedos – ya que nos apegamos tanto a nuestros puntos de vista y opiniones que nos llevan a dudar de lo que estamos haciendo. Podemos desarrollar una confianza falsa creyendo que estamos iluminados. Pero creer que estamos iluminados o creer que no lo estamos ambos son engaños. A lo que estoy apuntando es a estar iluminado más que a creer en ello. Y para esto, necesitamos estar abiertos a las cosas tal como son. Comenzamos viendo que las cosas son como son en el ahora – como la respiración de nuestro cuerpo. ¿Qué tiene esto que ver con la Realidad, con la Iluminación? ¿Observar mi respiración significa que estoy iluminado? Cuanto más piensas en ello e imaginándote lo que es, más dubitativo e inseguro te sentirás. Todo lo que podemos hacer en esta forma convencional es dejar ir la ilusión. Esa es la práctica de las Cuatro Nobles Verdades y el desarrollo del Noble Óctuple Sendero.













4NT Spanish.indb 76
22/03/2015 11:47



Glossary

Ajahn - la palabra thai para ‘maestro’; utilizada a menudo como título de monje o monjes en el monasterio con más de diez años desde su ordenación. También se puede escribir *achaan*, *acharn* y de otras formas, todas derivadas de la palabra pali ‘*acariya*’.

Bhikkhu - término que designa al monje, el cual vive de las ofrendas y cumple los preceptos que definen una vida de renunciación y ética.

Buda Rupa - una imagen de Buda.

Dhamma - se refiere a la enseñanza de Buda. También significa religión, ley natural, orden social, conducta adecuada o virtud. (En sánscrito: *dharma*).

Día de Observancia (en pali: *Uposatha*) – se celebra con el cambio de fase lunar. En estos días, los budistas reafirman su práctica tomando refugio en el Buda, el *Dhamma* y la *Sangha.*

Kamma - acción o causa y efecto de la acción.

Tipitaka - literalmente significa ‘tres cestas’: colecciones de escrituras budistas, clasificadas de acuerdo a los *Suttas* (discursos), *Vinaya* (disciplina o instrucciones) y *Abhidhamma* (exégesis).















